أندرو ج. مارشال

الخيانة الزوجية

من لحظة اكتشافها وحتى الشفاء منها في سبع خطوات

ترجمة
جوان صفير فغالي

دار الكتاب العربي
بيروت - لبنان


الخيانة
الزوجية

الخِيَانَة الزوْجيَّة

من لحظة اكتشافها وحتى الشفاء منها في سبع خطوات

أندرو ج. مارشال

ترجمة

جوان صفير فغالي

دار الكتاب العربي

الخيانة الزوجيَّة

ISBN: 978-9953-27-960-2
Authorized Translation from the English Language Edition:

How Can I Ever Trust You Again?

الناشر

DAR AL KITAB AL ARABI — دار الكتاب العربي

Verdun St., Byblos Bank Bldg. — شارع فردان، بناية بنك بيبلوس
8th, floor, P.O. Box 11-5769 — الطابق الثامن، ص. ب. 11-5769
Beirut 1107 2200 Lebanon — بيروت 1107 2200 لبنان

Tel (+961 1) 800811 - 862905 - 861178 هاتف
Fax (+961 1) 805478 فاكس

daralkitab@dm.net.lb بريد إلكتروني
academia@idm.net.lb

www.kitabalarabi.com
www.academiainternational.com

الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبّر عن فكر مؤلفها
ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

المحتويات

- التعامل مع شريك متردد (ضائع بين شريكه والطرف الثالث).
- ماذا لو هجرك شريكك؟ هل يعني هذا فقد الأمل؟
- كيف تشفى بمفردك.
- مهارة جديدة: فهم الفرق بين إقفال القضية وبين السموّ والتعالي.

مقدمة

يسعى خمس الأزواج تقريباً الذين يحضرون إلى مكتبي بهدف الاستشارة الزوجية إلى معالجة تداعيات علاقة غرامية قام بها أحدهم. وفي الواقع، يعتبر هذا السبب رابع أهم الأسباب لطلب المساعدة. وبحسب بحث بريطاني حول الفنتازيا الجنسيّة في بريطانيا، ارتكب نحو 55 بالمئة من البالغين الزنى في مرحلة ما من حياتهم؛ وقد أظهر البحث المهم الذي أجراه كينسي في أمريكا في أربعينيات وخمسينيات القرن العشرين بأن 26 بالمئة من النساء المتزوجات و50 بالمئة من الرجال المتزوجين قد خانوا أزواجهنّ وزوجاتهم في وقت ما. وقد أعطى بحث لاحق نتائج مماثلة. وعندما نضيف كل الأشخاص المتساكنين معاً فستكون الأعداد أكبر من ذلك بكثير. أحياناً، أشعر بأن موجة هائلة من البؤس والخيانة والأذى تجتاح مكتب الاستشارات الزوجية الذي أديره.

ومع ذلك، فالأخبار ليست كلها سيئة. قد تكون الخيانة الزوجية أزمة رهيبة لكن المدلول الصيني للأزمة يتألف من كلمتين: الخطر والفرصة. إذا كنت قد اشتريت هذا الكتاب بعد أن اكتشفت خيانة زوجك أو زوجتك، أو بعد أن اكتشف شريكك خيانتك، وشعرت أن العلاقة بينكما قد أصبحت على شفير هاوية، فلا بدّ أنك أصبحت تعي تماماً الخطر المحدق بعائلتك. وهدفي من هذا الكتاب هو أن أجعلك ترى الفرصة. فالخيانة تقلب الحياة رأساً على عقب وتجعلك تشكك في كل شيء. كما أن الخوف من إمكانية حدوثها مجدداً سيعكس الضوء على كل الزوايا المظلمة في علاقتك الزوجية، وسيحفزك على التغيير. أحياناً يُدمدم الزبون بصوت خافت: "إن كلًّ ما أريده فقط هو أن أستعيد حياتي السابقة". صحيح

أنه أمر مستحيل، لكن إذا انتهزت الفرصة التي تقدمها الأزمة، يمكنك أن تصل في النهاية إلى علاقة أفضل وأكثر عُمْقاً ومتانة مع شريكك.

لقد حاولت أن أبقي هذا الكتاب رحيماً. (بالطبع هناك استثناءات، فقلَّة من الناس تكشف عن تورّطها في علاقة غرامية.) وهو موجَّه بشكل أساسي إلى مكتشفي الزنى - لأنهم بشكل عام الأكثر تضرراً والأكثر حاجة إلى أجوبة - رغم أن هناك في كل فصل خانة موجهة بشكل خاص للأشخاص الخائنين. وأنا آمل أن يتشارك الزوجان في قراءة هذا الكتاب وأن يجدا في التمارين الموجودة فيه وسيلة تساعدهما على أن يفهم أحدهما الآخر بشكل أفضل. أما إذا كنت الطرف الثالث في هذا المثلث الغرامي، فستجد أن الفائدة التي يمكن أن تجنيها ستكون محدودة. ومع ذلك، فأنا آمل أن يلقي هذا الكتاب الضوء على القوى المحرِّكة لفعل الزنى، وأن يساعد في تسريع عملية الشفاء في حال انتهت العلاقة الغرامية مع الطرف الثالث.

لدى تأليفي كتاب "الخيانة الزوجيَّة"، اعتمدت على زبائن عالجت مشاكلهم الزوجية على مدى خمسة وعشرين عاماً بالإضافة إلى مقابلات أجريتها مع أشخاص، ومشورات واستبيانات يملأوها أشخاص يزورون موقعي الإلكتروني. (وقد تم نشر هذا البحث المتعلِّق بالخيانة الزوجية في عدة صحف رائدة في بريطانيا وعبر الهافينغتون بوست - وهي صحيفة على الإنترنت. وبشكل إجمالي، تم تقديم ألف وخمس مئة قائمة استبيان من جميع أنحاء العالم يعود 68 بالمئة منها إلى أشخاص اكتشفوا خيانة شريكهم و32 بالمئة منها إلى أشخاص غير مخلصين - وقد اعترف أكثر من نصفهم فقط لأزواجهنّ أو زوجاتهم بإقامة علاقة غرامية.) وحفاظاً مني على الخصوصية، قمت أحياناً بدمج حالتين أو أكثر. وأنا أشكر كل الذين شاركوني في تجاربهم، وآمل أن أكون قد ساعدت على فهم ما حدث وأقمت الدعائم القوية اللازمة لمستقبل أكثر إشراقاً.

طريقة استعمال هذا الكتاب:

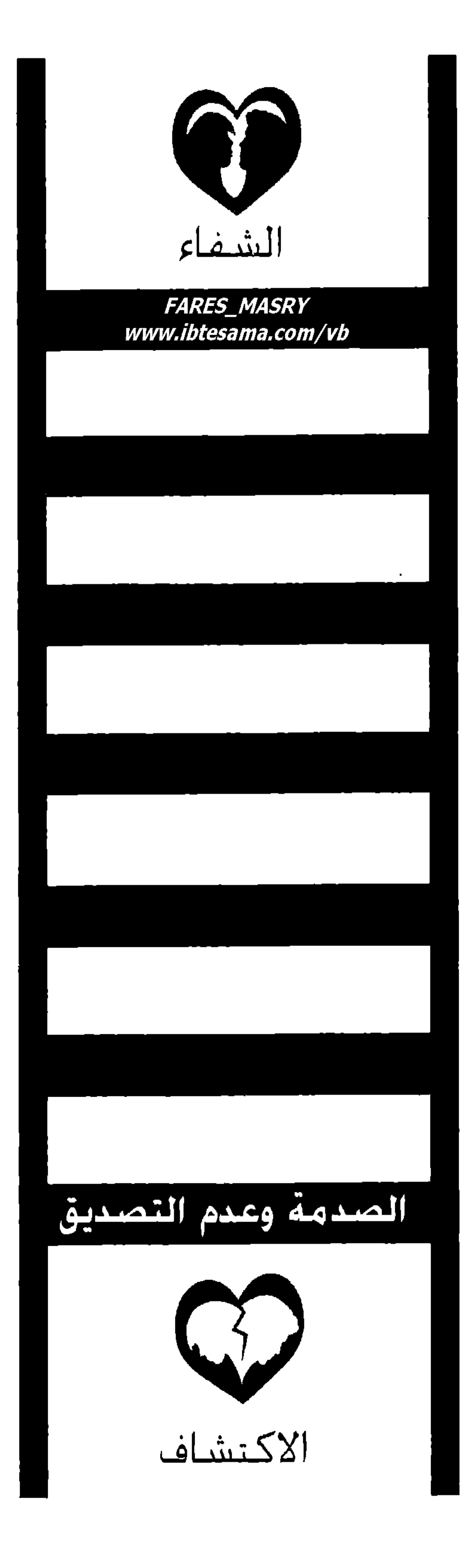
- الجزء الأساسي من كل فصل موجّه لشخص اكتشف خيانة شريكه.
- في نهاية كل فصل، خانة مخصَّصة لأشخاص كانوا غير مخلصين. ويلي

ذلك قسم حول العبرة التي يمكن استخلاصها من هذه المرحلة وملخص كامل للفصل.

- من الأفضل أن تقوم أنت وشريكك بقراءة الكتاب كله، رغم أن الكتاب مبرمج بطريقة تبقيه فعَّالاً إذا ما قرأ شريكك قسماً منه فقط.
- لا تقلق إذا كان شريكك لا يثق بكتب التعويل على النفس أو تراوده شكوك حول المستقبل؛ فهذا البرنامج سيساعدك على أن تتأقلم بشكل أفضل، وتفكِّر قبل أن تتصرف، وتصبح أكثر اتزاناً. وهذا بدوره سيترك أثراً إيجابياً على سلوك شريكك وسيمكنكما من التعاون بشكل أفضل.
- إقرأ البرنامج بأكمله لكي تفهم الرحلة كلها ومن ثم ركِّز على مرحلتك الخاصة.
- عندما تكون في أزمة أو مكتئباً أو مُجهداً، عد للفصل السابق. فقد يكون فاتك بعض النصائح والنماذج المهمة للشفاء وتحتاج للعودة وإكمال المرحلة.
- خذ نفساً عميقاً، وابق هادئاً. وسترى أن الأمور ستتحسن في النهاية.

المرحلة الأولى:

الصدمة وعدم التصديق


الشفاء
FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
الصدمة وعدم التصديق
الاكتشاف

المرحلة الأولى:

الصدمة وعدم التصديق

تُبنى العلاقات الجيدة على ركائز ثلاث: الثقة، والصدق، والتعاطف. ونحن لسنا بحاجة إلى أن نعرف بالتفصيل الدقيق الأمكنة التي يذهب إليها الشخص الذي نحبه أو الأفعال التي يقوم بها أو تقوم بها لأننا بكل بساطة نثق به أو بها. إذا كان ثمة مشكلة، فنحن نتوقع أن يكون شريكنا صادقاً ويقرّ بوجودها. ونحن نأمل من الأشخاص الذين نحبهم أن يضعوا مصالحنا الأساسية في صلب اهتماماتهم وأن يتعاطفوا معنا إذا ما تعثّرنا وكبونا. وأروع ما في الحب هو أن نكون مستعدين لتقديم الشيء نفسه في المقابل. ففي ظل تأمين الحماية لعلاقة جيدة - والثقة، والصدق، والتعاطف - لن ينجح الزوجان في علاقتهما فحسب بل سيكونان مستعدين أيضاً لتحدي العالم. لكن لسوء الحظ، غالباً ما نستخف بهذه الركائز الأساسية جداً لأننا نعتبرها بديهية. ونادراً ما نأتي على ذكر الثقة، والصدق، والتعاطف في حديثنا اليومي. فهي موجودة ببساطة كالطعام والماء، والمسكن. ونحن لا نبدأ بإدراك مدى أهمية الثقة، والصدق، والتعاطف إلا بعد خيانة الشريك لنا، وانتهاكه لمفهوم الحميمية العاطفية، وتدميره لشعورنا بالأمان.

إذا كان شريكك غير مخلص أو كنت تشك في خيانته لك - أو كنت أنت الشخص الضال الخائن - فستعي تماماً مدى صعوبة إعادة بناء علاقة مدمرة. في هذه المرحلة، من المحتمل أن تخاف من أن يكون الضرر قد أصبح غير

قابل للإصلاح. أو لعلك لا تملك لا الرغبة ولا الميل لمحاولة إعادة بناء العلاقة. فالثقة ضعيفة أكثر من أي وقت مضى ولعلّ الغضب أكبر من التعاطف. والأسوأ من ذلك كله، هو شكك في أن تتمكن يوماً من أن تثق بشريكك أو يثق شريكك بك مجدداً. ومع ذلك، فأنا أقول لك بوضوح: أننا لا نستطيع التعافي من الخيانة فحسب بل نحن قادرون على الخروج منها بعلاقة أقوى أيضاً. لعلك ستشعر بأنك ميَّالٌ إلى الشك، لكن عليك أن تبني الثقة. وها هي الكلمة ترد مجدداً.

هذا الكتاب هو أشبه برحلة - من اللحظة التي تكون فيها الخيانة لا تزال مجرد شك غامض وبأن الأمور ليست على ما لا يرام إلى لحظة اكتشاف الخيانة، ومن ثم إظهار تعاطفك مع شريكك (ومع نفسك أيضاً إذا كنت الخائن) وتعامل أحدكما مع الآخر بصدق (وهو أمر مهم بصورة متساوية سواء كنت الشخص الذي تعرَّض للخيانة أو كنت الشخص الخائن نفسه)، وفي النهاية ترميم الركيزة الأخيرة والأكثر حيوية، وأعني بذلك الثقة المفقودة. وعلى طول الطريق، سيكون هناك شك، وألم، ويأس ولكن هناك أمل أيضاً. ستكتشف عن نفسك وشريكك أشياء أكثر مما توقعت يوماً. ومهما حدث، فأنت ستخرج من هذه الأزمة الحياتية أكثر شجاعة وحكمة وقوة.

تسمية ما لا يمكن تسميته

قبل اكتشاف الخيانة، هناك دائماً لحظات شك صغيرة جداً، وإشارات على وجود مشكلة، وشعور متزايد بعدم الارتياح. فشريكك يعود دائماً من عمله متأخراً، مرة بعد مرة، وهو مشتت الذهن سريع الانفعال أو في قمة السعادة - من دون سبب واضح. يبدو أنه / أنها يهتم / تهتم كثيراً بمظهره / مظهرها أو يتحدث / تتحدث كثيراً عن زميل (ـة) محدَّد في العمل. قد تكون هناك ملايين الأسباب وراء هذه التغييرات، العديد منها بريءٌ تماماً. وفي الواقع، فإن فكرة خيانة شريكك لك غير قابلة للتصديق وغير مقبولة إلى حد أنك تستبعد الفكرة تماماً. فتبدأ بخلق الأعذار، وإلقاء اللوم على العمل، والمشاكل المالية، والضغط الذي

يسببه الأطفال أو المراهقون أو مغادرة الأولاد للمنزل. وتظن أن 'العلاقات كلها تمر بأوقات عصيبة' أو 'أن الوضع سيتحسن عندما ينتهي ضغط العمل'. فتخرج الفكرة من رأسك وتتابع عملك. لكن لسوء الحظ، تبدأ العلاقة بالانهيار تدريجياً، بحيث يسهل علينا ألا نرى إلى أي حد أصبحت الأمور سيئة فعلاً. وبناء عليه، غالباً ما تكون الدلائل كلها منطقية عند استعادة أحداث الماضي والتأمل فيها.

تقول ميلاني البالغة من العمر اثنين وأربعين عاماً: 'لقد كان زوجي يأخذ هاتفه الجوّال معه إلى الحمام، وقد استغربت الأمر قليلاً - حتى أن الأولاد كانوا يبدون ملاحظات ساخرة حول الأمر - لكنني في ما بعد، عندما اكتشفت علاقته الغرامية، أدركت أن الحمَّام هو المكان الذي يستطيع فيه أن يختلي بنفسه وأن يبعث منه برسائل نصية إلى عشيقته. كيف استطعت أن أكون عمياء إلى هذا الحد؟' عندما اكتشف غريغوري البالغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً بأن زوجته تأخذ ولدهما إلى المدخل الثاني البعيد للمدرسة شعر بالحيرة. 'كنت قد نسيت تقريراً فاضطررت للعودة إلى المنزل لإحضاره. فرأيتها تخرج من البوابة البعيدة للمدرسة - الواقعة في الطرف الآخر من منزلنا - وهو أمر كان يحتمّ عليها السير لمدة عشر دقائق إضافية. وهي التي كانت تتذمَّر دائماً من كونها مشغولة، فلماذا تسلك هذا الطريق الطويل؟' عندما فاتح زوجته بالأمر، اتخذت موقفاً دفاعياً واتهمته بأنه يراقبها. فتخلى عن المسألة برمتها لكنه أدرك لاحقاً بأنه كان يشهد بداية خيانة زوجته مع رجل آخر. 'لقد قصدت ذاك المدخل على أمل أن تلتقي به'.

أحياناً، نحتاج إلى شخص من الخارج ليلفت نظرنا إلى الحقيقة الساطعة. فبالرغم من أن زوج كارين لم يكن وفياً في الماضي وقد لاحظت إشارات عدّة على خيانته - يتصرَّف ببرودة، ويشعر بالتعب مساء على نحو غير طبيعي، ويعاني من الأرق، ويتكلم أثناء نومه - لم تدرك في البداية خداعه. 'لقد بدأ يمضي يومين في الأسبوع بعيداً عن المنزل، وأحياناً عطلة نهاية الأسبوع أيضاً. أخبرني بأن لديه وظيفة مهمة لتركيب منظومة كمبيوتر في مكتب رئاسة مجلس

الوزراء، وبأنه يعيش في شقة في شارع وايتهول، وبأن هاتفه خارج نطاق الخدمة، وبأنه يتعيّن علي ترك رسالة، وبأنه سيتصل بي في اليوم التالي. وكنت للأسف بحاجة إلى شقيقي الأصغر ليراقبه ويُظهر لي كم كنت مغفلة". ومن خلال الإدراك المؤخر، بدا واضحاً أن هذه الشكوك لم تكن أبداً مجرَّد "تخيلات".

لكن حتى لا تذهب بنا أفكارنا بعيداً، هناك أشخاص حقًّا يتولون تركيب أنظمة كمبيوتر في مكتب الوايتهول وقد يطلب من بعضهم العمل في عطلة نهاية الأسبوع. وقد يقرر بعض الناس فجأة سلوك طريق آخر إلى المدرسة أو أخذ هواتفهم الجوّالة معهم إلى الحمَّام لمحو جميع الاتصالات القديمة من ذاكرتها. من منظور التحري، قد تكون هذه أمور يراد بها صرف الانتباه عن المسألة الحقيقية وليست دلائل حاسمة. فكيف تستطيع أن تميز الفرق بين القلق المشروع والارتياب؟

1 - في البداية، عليك أن تقيس درجة حرارة العلاقة العاطفيَّة بينك وبين شريكك. ما مدى انسجام أحدكما مع الآخر في الحياة العادية اليومية؟ ما مدى سهولة إثارة الهموم ومشاركة المخاوف؟ هل تشعر كثيراً بالضغط إلى حد أنك لا تملك وقتاً كافياً للإصغاء إلى شريكك؟ إذا قارنت الجو في المنزل الآن مع ما كان عليه منذ اثني عشر شهراً، هل هناك اختلاف حقيقي؟ إذا كانت الإجابات عن هذه الأسئلة مقلقة، لا تسارع إلى تكوين استنتاجات خاطئة واتهام شريكك بارتكاب الزنى. قد يكون جهاز إنذارك قد رصد مشكلة تلوح في الأفق. ولعله أو لعلها بصدد تطوير "صداقة مميزة" ما زالت على الأرجح في مرحلة "بريئة"، وأن الوقت لا يزال متاحاً لتفادي المشكلة. إن المواجهة العنيفة من شأنها أن تضع حاجزاً بينكما في الوقت الذي تكونان فيه بأمسِّ الحاجة إلى التواصل بصورة أكثر فعالية.

نصيحة: خصِّصا وقتاً إضافياً لكي تجتمعا وتحظيا بفرصة للتحدث عن علاقتكما أو سؤال الشريك عما إذا كان سعيداً. وهذا أفضل من قول "نحن

بحاجة إلى التحدث"، التي تسبب على الفور الذعر لدى بعض الناس أو تجعلهم في موقع الدفاع. اسأله عن الإجهاد الذي يعاني أو تعاني منه، وعن كيفية التغلُّب عليه، وعما إذا كانت أو كان يشعر بأنه يلقى المساندة. إذا أصغيت بصدق - من دون الاستعجال في الدفاع عن نفسك أو إطلاق الأحكام السريعة - فإن شريكك لن يفتح قلبه لك فحسب بل سيردّ لك الجميل وسيصغي إلى همومك أيضاً.

2 - انظر إلى تاريخك الشخصي. هل هناك أسباب تجعلك تجد صعوبة أكبر من أي إنسان عادي في أن تثق بشريكك؟ هل أنت متيقظ دائماً بشكل عام؟ هل تطلّق والداك بعد أن ارتكب أحدهما فاحشة الزنى؟ هل خذلك حبيب سابق أو حبيبة سابقة؟ هل سبق أن كان شريكك غير مخلص؟ مع أن بعض الناس قد لا يتنبهوا حتى إلى سلوك مشبوه فاضح، هناك آخرون يحوّلون حتى الأحاديث البريئة مع شخص غريب في الشارع إلى مشروع خيانة من الدرجة الأولى. من المهم أن تعرف الفئة التي تنتمي إليها. لذا اسأل نفسك: هل أنفخ في مخاوفي أو أتجاهلها؟ إذا لم تكن بطبيعتك شخصاً شكّاكاً لكن جرس إنذارك الداخلي قد بدأ يقرع، أنصحك بأن تُصغي إليه. أما إذا كنت مثل كلب حراسة - يُهوش لأن ساعي البريد يقوم بتسليم طرد على مسافة ثلاثة منازل من منزلك - فعليك التفكير مجدداً. (هناك المزيد حول "طريقة إعادة برمجة العقل الشكّاك على نحو غير طبيعي" في قسم التمارين الوارد في نهاية هذا الفصل.)

نصيحة: في حالات عديدة، يكون للناس سبب للقلق. ومعنى ذلك أن هناك شيئاً ليس على ما يرام. لكن هذا الشيء لا يعني دائماً الخيانة والزنى. فقد يكون السبب أنك متعب وتشعر بأن شريكك يتجاهلك. وقد يكون السبب أنكما لم تمضيا معاً وقتاً طويلاً مؤخراً. لذا أطلب بشكل مباشر ما تحتاج إليه - مثلاً: "هل لي بمعانقة؟" - بدلاً من أن تباشر بالهجوم لتجبر شريكك على تقديم لمسة حنان أو طمأنة إليك.

3 - تمعَّن في مجريات تفكيرك. هل تميل إلى التخمين والمبالغة في التحليل؟ هل تمضي ساعات في مراجعة ما حدث ومحاولة القراءة بين السطور؟ هل تجد صعوبة في اتخاذ القرارات لأنك تقوم بمراجعة كل الخيارات عدة مرات إلى حد أنك تصبح مرتبكاً وعاجزاً عن التفكير؟ إذا أجبت عن هذه الأسئلة بـ "نعم"، وكنت لم تعمد في الماضي إلى هذا النوع من المبالغة في التحليل، فأظن أن ثمة مشكلة. إن الكذب يجعلك غير مستقر. وإذا كانت هناك معلومة أساسية ناقصة، فأنت لن تتمكن من رؤية الصورة الكاملة وستشعر بأن رأسك يكاد ينفجر. وإذا كنت "تبالغ في التفكير" وتجمع العديد من الوقائع المتباينة والعشوائية لتكوين حجَّة قويَّة جداً، فإن قوس المحكمة لا يزال بعيداً جداً عنك.

نصيحة: بدل أن تدع أفكارك واتهاماتك تدور في رأسك - فتزيد من قلقك وغضبك - حاول أن تكتبها. ضع لائحة بكل "الأدلة" ودوّنها على جهة من الورقة مهما كانت صغيرة وتافهة. ثم قم بمراجعة القائمة وانظر ما إذا كان ثمة شيء يبدو الآن غير ذي صلة أو فقد معناه. ومن ثم قم بمراجعة كل البنود المتبقية وأضف حجة الدفاع. هل هناك بنود إضافية يمكن شطبها من اللائحة؟ عندما أقوم بهذا التمرين مع زبائني، تبقى عادة مسألة أو مسألتين صغيرتين قابلتين للمعالجة وتجدر مناقشتهما مع الشريك. (هناك المزيد عن المبالغة في التفكير في المرحلة الخامسة: محاولة التطبيع).

4 - حاول أن تناقش همومك بشأن العلاقة مع شريكك. تُرى ما هي ردة فعل شريكك عندما تتحدث معه أو معها عن أمور محدَّدة تشغل بالك؟ هل هي أو هو مستعد للأخذ بعين الاعتبار بأنك تملك وجهة نظر صائبة؟ هل شريكك مهتم فعلاً بالعمل على إنجاح علاقتكما؟ ذات مرة قدَّمت نصيحة لزوجين بعد انفضاح أمر خيانة الزوج. لكن، رغم المحاولة، لم توصل الاستشارة إلى أي نتيجة. فبعد ستة أشهر من الإحباط المتزايد وحتى اليأس، اكتشفت المرأة بأن زوجها استمر سراً في علاقته الغرامية. وما أن انقشع الغبار، وانتهت العلاقة الغرامية فعلاً، بدأنا الجلسات مجدداً. وانقلب

الجو في مكتب الاستشارات الزوجية الذي أديره رأساً على عقب. في السابق، كان الزوج رافضاً وعدائياً. وفي الجولة الثانية كان مستعداً للإصغاء والتغيير. في حال كانت ردة فعل شريكك رافضة بشكل مطلق أو عدائية على نحو غير مسبوق، كنت مكانك لأشعر بقلق شديد. أما إذا كان شريكك في وضع دفاعي فقط، فقد يعود ذلك إلى كونها أو كونه يشعر بأنه يتعرَّض للهجوم.

نصيحة: أعد النظر في أسلوب التواصل الذي تتَّبعه مع شريكك، وتحقَّق من أنك لا تفاقم الأمور. فهناك بعض التعابير التي يُفاقم استخدامها المشكلة، على شاكلة 'دائماً' و'أبداً'. (فعلى سبيل المثال، إذا قلت: 'أنت لا ترتب المنزل أبداً' فسيعدد شريكك المرات القليلة التي استخدمت فيها المكنسة الكهربائية). تجنب استخدام كلمات أخرى مثيرة للنزاع مثل 'لماذا' أو 'يجب' أو 'أصرّ'. وبدلاً من ذلك، استبدلها بكلمات ألطف مثل 'كثيراً ما' و'أحياناً' أو 'أحب أن' و'أفضل'. فهذه الطريقة ستشجع على النقاش بدلاً من الجدال والمشاجرة. (هناك المزيد من النصائح تحت عنوان 'حسّن أسلوبك في التواصل' في قسم التمارين.)

5 - أبق متيقّظاً تماماً. إذا لم تنجح أي من هذه الاستراتيجيات في طمأنة قلبك، أو تقديم دليل لا يقبل الجدل، احرص جيداً على مراقبة سلوك شريكك. سيتولى القسم التالي شرح سبب قيامه أو قيامها لاشعورياً بترك بعض الدلائل.

نصيحة: ابحث عن أي تصرف لا يتماشى مع تلك الشخصية يجعلك تتساءل ما إذا كنت تعرف هذا الرجل أو هذه المرأة حق المعرفة أو لا. هل يُظهر أو تُظهر فجأة اهتماماً بشيء استثنائي؟ مثلاً، مشاهدة شيء ما على التلفزيون لأول مرة. هل يطلق أو تطلق آراء لم تسمعها من قبل؟ هل يعقل أن تكون آراء شخص آخر؟

إذا كانت الإشارات كلها تدل على خيانة شريكك...

من المعروف أن معظم الخيانات الزوجية تدوم لفترة زمنية قصيرة جداً. في استطلاع للرأي أجريته حول مسألة "الزنى في بريطانياً، تبيّن أن 10 بالمئة من هذه العلاقات تستمر لبضعة أسابيع فقط و40 بالمئة منها يستمرّ لأقل من ستة أشهر. وفي معظم الحالات، كان السبب يعود إلى عدم مبالاة الشريك الخائن وانفضاح أمره بسرعة. يقول جوليان البالغ من العمر ثلاثة وأربعين عاماً: 'لقد ارتكبت كل هذه الحماقات. تركت إيصالات المطاعم في جيوب ثيابي وبطاقة معايدة وصلتني منها بمناسبة عيد مولدي في علبة القفّازات في السيارة. كانت مسألة وقت قبل أن ينكشف أمري. وبالعودة إلى الوراء أدركت كم تماديت في تخريب علاقتي الزوجية'.

مرة بعد أخرى، أجد بأن الشريك غير الوفي يكون خائفاً من تداعيات انكشاف خيانته، ومع ذلك فهو يفعل كل ما بوسعه لحدوث ذلك. كانت جينيفر البالغة من العمر تسعة وثلاثين عاماً متزوجة منذ سبع سنوات عندما اكتشفت علاقة زوجها الغرامية: "في احتفال عائلي مسائي، كان زوجي يشعر بأنه وحيد وبعيد عن عشيقته على ما أظن، فأطلع شقيقتي على علاقته الغرامية. لم تعرف ما عليها فعله وأخبرت أمي التي حفّزتني على سؤاله عن الأمر. في النهاية، فعلت ذلك، فأنكر الأمر صراحة وصدقته. بعد ذلك بدأ يهاجمني ويستخف بعواطفي وكياني وبعلاقتنا في الماضي والحاضر على حد سواء. لم يعد يحبني ولم يكن يحب الأولاد. كان علينا أن نخرج معاً من دون الأولاد لكي نتحدث كما ينبغي لكن أمي شعرت بأنه من الضروري أن أعرف القصة كاملة". ما يثير الذهول هو أن زوجها توقع حقاً أن تحافظ شقيقة زوجته على سرّه والحقيقة أنه، في أعماق نفسه، لم يكن يتمنّى ذلك. فقد أراد في لاوعيه أن يخبر زوجته - رغم أن عقله الواعي بذل قصارى جهده للحؤول دون اكتشافها الحقيقة.

بناء على ذلك، إذا كنت تشك بخيانة شريكك لك، فالأمر يعود على الأرجح - على مستوى معيّن - إلى رغبته أو رغبتها في انكشاف الحقيقة. مع ذلك، أنا لا أحبذ قلب المنزل رأساً على عقب بحثاً عن "أدلة". وأنصحك بأن تتحدث

مباشرة إلى شريكك عن مخاوفك. وهذه المقاربة المباشرة يمكن أن ترسي الأسس الصحيحة لتواصل صادق وصريح - من شأنه أن يكون حيوياً إذا كانت علاقتك ستتحسن. وهي تعطي أيضاً شريكك فرصة ليكون نزيهاً ويقدم اعترافاً كاملاً. وهذا بدوره لن يعزِّز احتمال استمرار علاقتكما فحسب بل نجاحها أيضاً. في مدينة باسادينا، قام مركز أبحاث بمراقبة 139 ثنائياً زوجياً يعانون من مشاكل متنوعة عن طريق تقديم استشارات زوجية. في البداية، كان الأزواج الذين يعانون من الخيانة الأكثر حزناً وتعاسة. مع ذلك، وأثناء جلسات الاستشارات الزوجية، حقق الأزواج تقدُّماً عظيماً بعد اعتراف الشريك الخائن بخيانته بدلاً من انكشاف أمره. ومع نهاية الاستشارات الزوجية، عبّر الأزواج عن رضاهم الكبير عن علاقاتهم الزوجية - وهو أكبر حتى من رضا الأزواج الذين لا يواجهون أصلاً مشكلة الخيانة.

كيف تواجه شريكك الخائن

الهدف هو التعامل مع كل الأشياء التي لا يسهل قولها في الوقت الحاضر، لكشفها صراحة ومواجهتها في نهاية الأمر.

1 - خطِّط مسبقاً

- جد وقتاً هادئاً لكي تتحدثا وجهاً لوجه من دون أن يقاطعكما أحد.
- إذا قررت أن تتحدث معه أو معها خارج المنزل، اختر مكاناً محايداً لن تذهبا إليه مجدداً.
- إذا كنت من الأشخاص الذين يحبّون التسويف والمماطلة، حاول أن تضع حداً زمنياً لمواجهة شريكك.
- إياك أن تبادر عن غير قصد بالكشف عن شكوك في ذروة النقاش أو على خلفية اكتشاف دليل جديد يجرّم شريكك.

2 - فكِّر في الطريقة التي ستتبعها

- الاستراتيجية الأولى، قبل أن تتحدَّث عن مخاوفك بشأن خيانة شريكك، ابدأ

أولاً بنقاش عام حول العلاقة التي تربطك به - كيف تسير وما إذا كانت هناك مشاكل جديدة.

- الاستراتيجية الثانية، اطرح السؤال مباشرة وبلا تردد. احرص على أن يكون السؤال صادقاً ('هل هناك شخص آخر في حياتك؟' أو 'هل تقيم علاقة غرامية؟') ولا تطرحه بصيغة الاتهام ('لا شك في أنك تخونني' أو 'أنا أعرف بأنك تكذب'). فالأسئلة الصادقة تستدعي نقاشاً أما الاتهامات فتستدعي شجاراً.

3 - كن جاهزاً لطرح أسئلة إضافية

- في المقابلات التي تُجرى مع سياسيين وشخصيات مراوغة أخرى، غالباً ما تستنبط أسئلة المتابعة كمًّا أكبر من المعلومات. ومن بين هذه الأسئلة: 'هل تحدثت كثيراً عن مشاكلك إلى شخص آخر؟' أو 'هل تتصل كثيراً أو تبعث برسائل إلكترونية إلى شخص ما؟' أو 'هل هناك من تعتبره أكثر من مجرَّد صديق؟' أو 'هل قبّلت أو عانقت شخصاً آخر؟'
- ومن الأسئلة التي من شأنها أن تثير آراء شريكك حول العلاقة الزوجية: 'لماذا تجد صعوبة في التحدث إلي عن مشاكلك؟' أو 'كيف يمكننا تحسين التواصل بيننا؟' أو 'تُرى لماذا ابتعدنا عن بعضنا البعض؟'

4 - اسأل بهدوء

- هذا هو العنصر الأهم للتحدث مع شريكك بصراحة.
- أما اتباع أسلوب القتال أو الفرار فلن يجديك نفعاً ولن تتمكن من التفكير بشكل صحيح أو طرح أسئلة متابعة مناسبة.
- التحلّي بالهدوء سيمنعك أيضاً من مواصلة الهجوم واضطرار شريكك إلى حشد دفاعاته أو دفاعاتها. وهو سيوفّر فرصة أخرى للانتقال إلى المرحلة التالية.

5 - تمعَّن في طبيعة الإجابة

- هل يبدو ردُّ شريكك مبالغاً فيه؟ مثلاً: 'أنا لا أقوم أبداً بعمل بغيض وحقير كهذا'، وبخاصة إذا كانت الإجابة لا تحتاج سوى إلى كلمة "لا"،

أو ارتسمت تعابير الحيرة والارتباك على وجهه. هل سيحاول شريكك التستُّر برداء المناقبيَّة العالية لإبعاد الشبهات عنه؟

- هل سيحاول شريكك الردّ بأمثلة عن أصدقاء أو أشخاص ذوي سلوك أسوأ؟ في هذه الحالة، يكون شريكك منزعجاً من شيء ما ويستغلّ عيوب الآخرين لتحسين صورته ليس إلّا.
- هل يقوم شريكك مثلاً بإعادة طمأنتك حيال شيء لم تتطرق إليه؟ فتسأل مثلاً شريكك: 'لماذا كنت مشوّشاً كثيراً في الآونة الأخيرة؟' فيجيبك: 'أنت تعرف شعوري حيال الكذب'.
- هل تبدو لك الإجابة حاضرة ومحفوظة عن ظهر قلب، كما لو أن شريكك كان يتوقع سؤالك وتدرَّب على الإجابة عنه مئة مرة؟
- تمعَّن جيداً في بعض الجمل، 'لأكون صريحاً تماماً' و'لأكون صادقاً' و'هل يعقل أن أكذب عليك؟' و'أقول الحق'. وفي حال لم تكن هذه الجمل عادة من ضمن المفردات التي يستخدمها شريكك، فهي كلها إشارات على أنه أو أنها تحاول صرف انتباهك عما يحدث فعلاً.

6 – تمعَّن في لغة جسده أو جسدها

- هل تشعر أن شريكك يواجه مشكلة في التواصل البصري معك؟ إذا كان أو كانت تشيح بنظرها باستمرار، فهذا يشير إلى الكذب. لأن الشخص المتهم زوراً سيثبِّت نظره عليك في محاولة لإقناعك ببراءته.
- هل يحاول شريكك دائماً إخفاء وجهه بيديه؟ هذه إشارة أخرى غير مقصودة على وجود كذبة. والأمر يشبه تقريباً محاولة إخفاء الفم أو حجبه باليدين.
- هل تشعر أن جسم شريكك قد تجمَّد أو أن كلماته قد أصبحت متلعثمة؟ أو هل يبدو مثل سياسي مبتدئ أو ممثل في أول ظهور له على الشاشة؟ فمن المعروف أننا عندما نكون مرتاحين، فإن أجسادنا تكون مرتاحة أيضاً وكلامنا يكون سلساً وطبيعيًّا. أما عندما نريد إخفاء شيء فنتجمد وتتملّكنا الحيرة.

7 - ضع شكوك في إطارها الصحيح

- مع تذكّر ضرورة المحافظة على هدوئك، دقّق في الأحداث الأخيرة التي تبدو لك غريبة نوعاً ما.
- إياك أن تضخم الدليل أو تربط وقائع عشوائية ببعضها البعض لتسارع إلى تكوين استنتاج ما.
- اسأل شريكك عن الاستنتاجات التي قد يكوّنها أو تكوّنها.
- إذا كنت تملك أي دليل قوي - مثل بطاقة ائتمان أو بيانات هاتفية - ضعه على الطاولة واطلب منه التعليق على الأمر: 'لماذا اتصلت بالرقم نفسه تسعين مرة خلال الشهر الماضي؟'

8 - حاول رشوة شريك لدفعه إلى الاعتراف

- إذا استمرّيت في المحافظة على هدوئك ومنطقك السليم، حتى هذه المرحلة، فعلى الأرجح أن شريكك قد أقرّ بخيانته.
- لكن في حال لم يفعل ذلك، فهو أو هي قد يكون بحاجة إلى مساعدة بسيطة لتخطي العقبة الأخيرة.
- لذا قل لشريكك أنك تتفهّم موقفه: 'أنا أعرف بأن الأمر قاس عليك' أو 'أنت لا تريد أن تجرحني' أو 'أنت لا تريد أن تفاقم الأمور'.
- اتبع ذلك بحافز آخر لدفعه إلى الاعتراف: 'ستشعر بتحسن إذا أزحت هذا العبء عن صدرك' أو 'بالنسبة إلي، إخفاء الحقيقة هو أشدّ إيلاماً' أو 'إلى أن نتمكّن من مواجهة الحقيقة، فإن شيئاً لن يتغيّر'.
- في النهاية، توسّل حكمة شريكك: 'سيكون الوضع أكثر سوءًا إذا اكتشفت لاحقاً بأنك قد كذّبت علي اليوم'.

9 - لا تتورّط في شجار

- بالنسبة إلى بعض الشركاء، يعتبر الهجوم أفضل أشكال الدفاع. فقد يتهمك شريكك بأنك شديد الارتياب أو مجنون أو حقير أو أنك تنتهك خصوصيته أو خصوصيتها أو حتى أنك تخدع نفسك.

- من السهولة بمكان أن تزيح عن الخط وتبدأ بالدفاع عن نفسك. لكن، الشجار لا يوصل أبداً إلى الحقيقة.
- والأسوأ من ذلك أنك قد تفقد مناقبيتك العالية وتبدأ بالشتم وإطلاق العنان لتصرفات مؤذية أخرى. وفي بعض الحالات، يفتعل الأزواج الخونة هذا النوع من الشجار لكي يتمكنوا من "تبرير" خيانتهم لأنفسهم.
- إذا شعرت بأن حرارتك الداخلية قد بلغت حدّ الغليان أو أن شريكك على وشك أن يفقد صوابه، ابتعد لحوالي عشر دقائق. يمكنكما بعد ذلك أن تتحدثا مجدداً عندما تهدأ كلاكما.

10- العودة إلى السؤال الأساسي
- أحيانا قد تكون مدة الأربع والعشرين ساعة فرصة كافية للتفكير ولحمل شريكك على الاعتراف.
- لذا أكمل النقاش الأساسي بطرح السؤال التالي: 'أريد حقاً أن أعرف الحقيقة. هل خنتني سابقاً أو تخونني حالياً؟'

طرق أخرى لاكتشاف الحقيقة

ينجح غالبية الناس في مواجهة شريكهم بهدوء؛ لكن هناك دائماً استثناءات. فيما يلي بعض الاستراتيجيات البديلة والقصص من سجل الحالات الذي احتفظ به.

التحوّل إلى رجل تحرّي

للوهلة الأولى، تبدو هذه الطريقة بسيطة. لكن أحياناً كل الأدلة في العالم لا تكفي. لقد انتاب الشك إلي، البالغة من العمر ستة وعشرين عاماً، عندما عاد زوجها إلى المنزل وعلى رقبته آثار عضة من علاقة جنسية. 'لقد أخبرني بأنها كدمة أصيب بها عندما كان يعمل على تصليح سيارته. ولسبب ما، صدقت هذا التبرير بالرغم من أنه بدا سخيفاً'. وكالعديد من الأزواج المحرجين، تحوّل إلى زوج غاضب واتهمها بأنها تعاني من جنون الارتياب. تابعت قائلة: 'كنت حاملاً آنذاك وألقى باللوم على هرموناتي أيضاً'. ومن ثم وجدت إلي فيلماً مصوّراً لهذه المرأة على حاسوبه المحمول. 'كما وجدت شعراً في حمامي يتطابق مع لون

شعر المرأة الموجودة في أحد أشرطته. لكن فواتير الهاتف كانت القشة التي قصمت ظهر البعير. كان يتصل بها حوالى مئة مرة في الشهر ويرسل إليها أشرطة وصوراً. وقع شجار عنيف بيننا وصفني خلاله بالجنون'.

من سيئات البحث عن الأدلة هي أنك لا تعرف أبداً ما ستجد أو كيف سيكون شعورك. وبالرغم من أن معرفة الحقيقة قد تريحك، فإن إدراكك بأنك تحمل في يدك رسالة حب أو تجد صورة تجمعهما من شأنه أن يجعلك تشعر بأحاسيس مختلفة جداً. ويشكو كثيرون من أنهم يشعرون بالدوار والمرض وبأن الأفكار تتسابق في عقولهم بسرعة فائقة. وعندما يواجهون شريكهم يكونون على الأرجح غاضبين ومستعدين للقتال، وفي النهاية، يتدنّى احتمال حصول نقاش هادئ ومثمر.

ومع ذلك، فإن التحول إلى تحرّ من شأنه أن يمنحك القوة. تقول كارول البالغة من العمر ثلاثة وخمسين عاماً: 'تحققت من حاسوبه وملفاته المؤقتة على الإنترنت لكي أعرف المواقع التي كان يزورها. وهو ما صدم زوجي لأنه كان دائماً يعتقد أنني لا أحبّ التكنولوجيا'.

سماع الحقيقة من أشخاص آخرين

بالرغم من أن الأشخاص غير المخلصين يظنون بأن لا أحد يعرف بشأن مغامراتهم العاطفية، إلّا أن هذه المغامرات بشكل عام تكون واضحة لزملائهم في العمل. قد يختار العشيقان أماكن بعيدة للقاءاتهما السرية، ومع ذلك تبقى احتمالات اكتشافها عالية. في الواقع، غالباً ما تكون مسألة وقت قبل أن يدلي شخص ما بتلميح مهم أو يكشف الحقيقة. اكتشفت هانا البالغة من العمر ثمانية وثلاثين عاماً بأن الرجل الذي تزوجته منذ عشرين عاماً تقريباً يخونها عندما قرع رجلٌ غريب جرس منزلها: 'كان هناك رجل أربعينيٌّ طويل القامة، يريد الدخول إلى منزلي. وكان منفعلاً جداً. وقد أزعجني إلى حد أنني كنت على وشك إقفال الباب بوجهه عندما قال: "الأمر يتعلق بزوجك وزوجتي يا سيِّدتي". ومن دون تفكير، عرفت بقية القصة. وبينما كنت في حالة ذهول، تراجعت إلى الخلف ودعوته للدخول إلى المنزل. لقد وجد رسائل نصية وأنواعاً أخرى من المراسلات.

أراني كل شيء. وكان غاضباً حقاً - كما لو أن الذنب ذنبي وأن من واجبي أن أضبط زوجي بشكل أفضل. لم أستطع أن أخرجه من المنزل إلاً بعد جهد. بعد ذلك، جلست ببساطة هناك وأنا أحدِّق عبر النافذة'.

إن اكتشاف الحقيقة من شخص آخر أمر محرج ومذل، وحتى لو أتت الأخبار السيئة من صديق أو فرد من العائلة يسعى جاهداً لتخفيف الصدمة. يشعر الشريك المخدوع فوراً بالقلق بشأن من يعرف الحقيقة أيضاً ويشعر بأنه غبي لأنه أو لأنها كان أو كانت آخر من يعلم. في بعض الحالات، يصبّ المخدوعون جام غضبهم على حامل الأخبار السيئة ويفسدون صداقات جيدة أو يميلون بشكل تلقائي إلى الدفاع عن شريكهم. وإذا لم يكن المخبر يملك دليلاً دامغاً أو جاءت المعلومة عن طريق رسالة أو مكالمة هاتفية من مجهول، سيدَّعي الشريك المخادع أحياناً بأن هذا الشخص يحمل ضغينة له وسيعتبر كل شيء مجرد لغو لا قيمة له. أياً تكن الظروف المحيطة، سيبدأ الشريك المخدوع يتساءل عن الأشخاص الذين يستطيع الوثوق بهم والأشخاص الذين أخفوا عنه المعلومات.

لسوء الحظ، فإن اكتشاف الحقيقة بهذه الطريقة له أيضاً بعض الحسنات. أحياناً إذا جاء الخبر من زوج عشيقة زوجك، يمكنكما أن تساندا أحدكما الآخر وتتشاركا بالمعلومات. ومع ذلك، فمن الأفضل دائماً أن تسمع الحقيقة من شريكك بدلاً من أن تكون منقولة ومحرَّفة ومبالغاً فيها عن طريق شخص لديه وجهة نظر خاصة جداً حول الموضوع.

سماع الحقيقة من الطرف الثالث

عندما تكون العلاقة الغرامية مترسّخة تماماً ويشعر الطرف الثالث بأنه بات يملك "حقوقاً"، فقد يشعر أو تشعر بأن من مصلحته أو مصلحتها "كشف" هذه العلاقة الغرامية. اكتشفت سيسيليا خيانة زوجها عندما بدأت إحدى صديقاتها تتصرف بشكل بغيض. 'خرجنا جميعاً لحضور حفلة خيرية. لم أكن أضع نظاراتي لكن يبدو أنها أمضت الأمسية كلها وهي تجلس على كرسي مقابل

زوجي وتبعث له بتلميحات واضحة حتى إنها قالت له "أحبك". كما أنها تلت بسرعة قائمة طعام مطعم فاخر في باريس كانت قد اصطحبته إليه على نفقتها الخاصة ووضعت الفاتورة في جيب سترته لكي أجدها في صباح اليوم التالي'.
إن اكتشاف الحقيقة بهذه الطريقة يصعب التعامل معه أيضاً. قد يشعر الشريك المخدوع بالغضب، واليأس، والخوف. وأحياناً قد يكون الشخص الذي اكتشف الخيانة مربكاً إلى حد التهجُّم على شريكه أو شريكته. لكن المشكلة الأساسية تكمن في معرفة إلى أي مدى يمكن التعويل على شهادة الطرف الثالث الذي يعطي الأولوية لمصالحه دائماً.

أحياناً، يحصل تعاطفٌ بين الشريك المخدوع والطرف الثالث. فهما، بالرغم من كل شيء، قد تعرَّضا للاستغلال بطريقة ما من قبل الشخص الخائن المخادع. قد يطمئن الشريك المخدوع من جديد إلى أن المرأة/الرجل الآخر ليس جذاباً أو ذكياً أو كاملاً كما تخيل. وقد يرتبك الشريك المخدوع ويعجز عن فهم سبب انجذاب شريكه إلى هذا الطرف الثالث. والأسوأ من ذلك أن الطرف الثالث يستطيع أن يجعل الشريك المخدوع يشعر بأنه غير أنيق وغير جدير بأن يُحَبّ.

متى تكون العلاقة الغرامية ليست علاقة غرامية؟

لطالما حدّدت ثقافتنا قواعد واضحة جداً للأفعال التي تشكل خيانة، لكن التغييرات التي طرأت على أماكن العمل وتقبّل فكرة تكوين صداقات مع الجنس الآخر جعلت الأمور مشوّشة وغير واضحة. لذا يمكنك تماماً أن تكتشف رسائل إلكترونية حميمة بعثها شريكك إلى رجل آخر أو امرأة أخرى تُفسَّر على أنها "بريئة" وأن الشخص الآخر المشتبه بتورطه في العلاقة الغرامية مجرد "صديق مخلص". لكن حدسك ينبئك بخطر وشيك والدلائل كلها تشير إلى الخداع. لكن متى يكون الإنسان قد تخطى الحدود وارتكب فاحشة الزِّنى وما هي الأفعال المحددة التي تُجرِّمه؟

مارك وكاري كلاهما في العقد الرابع من العمر؛ هو يعمل في المدينة وهي تعمل معلمة بديلة. تعرضت علاقتهما للضغوط عندما تم التحقيق معه حول

بعض المخالفات التجارية. يقول مارك البالغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً: 'كانت كاري مشغولة دائماً بالأولاد، وبالرغم من دعمها لي، إلَّا أنها فقدت الاهتمام بما يحدث معي بشأن تطورات التحقيق، ولذلك بدأت بالتحدث إلى زميلة - لمجرد التنفيس عما في داخلي من مشاعر. وأقر أننا غالباً ما خرجنا لاحتساء كأس - لأن أشياء كثيرة لم نكن ببساطة نستطيع قولها في المكتب'.

راود الشك كاري فبدأت تتحرَّى عن الأمر: 'في يوم سبت، وعندما كان من المفترض على مارك أن يتولى رعاية الأولاد، تحدث إليها هاتفياً ثلاث مرات، واستمرَّت كل مكالمة أكثر من عشرين دقيقة. نحن لم نتحدث مع بعضنا إلى هذا الحد على مدى سنوات'.

اعترف مارك بأنه بدأ مع زميلته في العمل بمناقشة مشاكله المنزلية فضلاً عن مشاكل العمل - وبخاصة عدم اهتمام كاري بممارسة الجنس - وهو لم يكن يجد خطأ في ذلك. فشرح الأمر قائلاً: 'ظننت أن بوسعها إعطائي وجهة نظر نسوية'. وبالرغم من أن المحققين في مكان عمل مارك قاموا بتبرئته، لم تكن كاري مسامحة كثيراً: 'من الجائز أنه لم "يفعل شيئاً"، كما يؤكد باستمرار، ولكني أشعر بأنها خيانة'.

وعوضاً عن محاولة فهم المشكلة وإصلاح علاقتهما، انشغل مارك وكاري في الجدال حول ما إذا كان قد أقام علاقة غرامية أو لا. ولحسن الحظ، أقر مارك في جلسات الاستشارة الزوجية بأن صداقته مع هذه المرأة قد خرجت عن السيطرة وباتت تقوّض علاقته مع زوجته. تقبَّلت كاري فكرة أن مارك لم يصل إلى حد إقامة علاقة جنسية مع المرأة الأخرى: 'أفترض أن علي أن أقدر له ذلك لكنني ما زلت أعتبر الأمر خيانة'. وأنا لكي أوقف الجدالات العقيمة، أستخدم مصطلح "صداقة غير ملائمة" لوصف هذا النوع من العلاقات القوية والخطيرة التي تنشأ خارج إطار المؤسسة الزوجية.

والسؤال هو ما الفرق بين الصداقة الحقيقية والصداقة غير الملائمة؟ الاختبار الفاصل هو مستوى السريَّة. فالصداقة الحقيقية تكون علنيَّة ومفتوحة

أمام التدقيق وليس هناك حاجة إلى "حذف" عدد المرات التي يلتقي فيها الأصدقاء والمواضيع التي يناقشونها. أما الصديقة أو الصديق غير الملائم فلا يتم ذكره أمام الشريك إلا بصورة عَرَضية هذا إذا ما ذكر أساساً. الصداقة الحقيقية مبنية على مصلحة مشتركة أو نشاط مشترك. أما الصداقة غير الملائمة فهي مبنية على قوة المشاعر بين الأصدقاء. بالطبع نحن نتحدث إلى أصدقائنا عن مشاكلنا، لكننا نحترم أيضاً خصوصية شريكنا ولا نبوح بتفاصيل تحرجه أو تحرجها. أما الصداقات غير الملائمة فتتجاهل هذه القيود ويتم خلالها تبادل المعلومات السرية لتعميق الرابط. من هنا خطورة أن يقوم شخص بإخبار "صديقه" بما لا يستطيع إخباره لشريكه أو لا يرغب في مشاطرته إياه.

إن تحوّل الصداقة غير الملائمة إلى علاقة غرامية كاملة أمر في غاية السهولة. "فالأصدقاء" يجرون اتصالات هاتفية طويلة وسرية ويتبادلون رسائل الغزل. ويشعر كل منهما "بالإطراء" نتيجة الاهتمام الزائد وتصبح هذه العلاقة مهمة أكثر فأكثر لسعادته اليومية. وقد ينغمس "الأصدقاء" في العناق والتقبيل وفي النهاية لا يعتبر تخطّي الحدود وممارسة العلاقات الجنسية قفزة كبيرة. في الواقع، أقر مارك بأن صداقته كادت أن تتحوّل إلى علاقة جنسية لو لم توقفه كاري. وهناك نوع من الصداقات غير الملائمة التي تنشأ على الإنترنت حيث يتحدث شخصان عن اهتمام مشترك وسرعان ما يصبح التواصل شخصياً جداً. فيبقى "الأصدقاء" مستيقظين حتى وقت متأخر للعمل على الكمبيوتر ويكذبون على شريكهم بشأن الوقت الذي يمضونه على الإنترنت.

في الآونة الأخيرة، ازداد بشكل دراماتيكي عدد الحالات التي أتولى معالجتها في مكتبي وتتضمن صداقات غير ملائمة. وهو أمر يعود في جزء منه إلى أن الرجال اعترفوا أخيراً بأن التحدث عن مشاكلهم أمر مفيد، إلا أن معظم أصدقائهم من الرجال لا يجيدون الإصغاء. يقول ديفيد، وهو رجل إطفاء في الثانية والأربعين من عمره: 'في العادة، إذا كان هناك شيءٌ ما يزعجني، أختار التحدث إلى زوجتي، لكن هذه المرة كانت زوجتي هي المشكلة. كان الرجال في العمل سيسخرون مني إن تحدَّثت معهم بشأن تلك المشكلة، وأنا لا أستطيع

الانسجام مع شقيقتي". بدت الزميلة في العمل الحل الطبيعي لكن هذا الأمر أدّى إلى نتائج عكسية وتورط ديفيد في صداقة غير ملائمة.

السبب الآخر لازدياد الأصدقاء غير الملائمين هو الميل إلى التواجد في أماكن عمل غير رسمية لا تهتمّ بسمة التراتبيَّة. كانت أليس، البالغة من العمر تسعة وعشرين عاماً، على علاقة جيدة برئيسها الذي أصبح فيما بعد الناصح الأمين لها، يساعدها في الحصول على الترقيات وتجاوز مخاطر ومكائد سياسات المكاتب: 'كنت أعرف بأنه يجدني جذابة، لكن ما الضرر طالما أن الأمر يساعدني على التقدم؟ حسناً، ذات يوم، كنت فعلاً محبطة بسبب مشكلة في المنزل واستغلني في لحظة ضعف؛ فسألني عن المشكلة وانتهى بي الأمر في مكتبه حيث أخبرته عن المشكلة بالتفصيل. وجدت نفسي مرتاحة معه في دردشاتنا الصغيرة. ومن دون أن أدرك الأمر في ذلك الوقت، كنت قد تخطيت الحدود'. أضف إلى هذا الخليط، الساعات الإضافية التي نمضيها في العمل، وميل الناس لأن يحظوا بأصدقاء من كلا الجنسين، وانتشار الإنترنت وسترى أن الصداقات غير الملائمة ستكون شبه محتومة.

ما الذي يتوجب عليك فعله إذا شككت أو اكتشفت صداقة غير ملائمة لشريكك؟ فإذا قمت بتصنيف هذه الصداقة بمثابة علاقة غرامية، كما فعلت كاري مع زوجها مارك، فإن المشكلة ستتحوَّل من أمر يبعث على القلق إلى أزمة مصيرية، كما أن تجاهلها أو التقليل من أهمِّيتها يمكن أن يحمل الخطورة ذاتها. تقول جو إلين البالغة من العمر ثمانية وعشرين عاماً: 'كان زوجي يحتفظ بكل تلك الرسائل التي تقول كلمات مثل "أفتقدك" و"أحب ضحكتك". لكنني عندما أردت أن أفضح خيانته، شعرت بالذنب ولم أنطق بكلمة واحدة. أعطيته تلميحات وأملت أن يقول شيئاً لكنه لم يفعل. بعد أشهر، أخبرني بأن زواجنا يواجه مشاكل جدية وأنه يريد الرحيل. فوجهت إليه اتهاماتي وأقرّ بأنه كان يتحدث إلى تلك المرأة، لا أكثر، وبأنها ساعدته على اتخاذ القرار'. شعرت جو إلين بالسخط لأنه لم يتحدث إليها لحل مشاكلهما وإنقاذ زواجهما.

إذا كان شريكك قد حظي أو يحظى بصداقة غير ملائمة لكنه لم يحولها

بعد إلى علاقة غرامية، فمن المهم الإقرار بهذه الحقيقة. كن شاكراً لأنها أو لأنه لم يتجاوز الخط الأحمر. ومع ذلك، تبقى الصداقات غير الملائمة خطيرة، وهي تماماً مثل العلاقات الغرامية الكاملة، ينبغي الإضاءة عليها ومعالجتها فوراً. والأهم من ذلك هو أن مشاعر الخيانة فيها تكون قوية جداً، وهي تحتاج إلى اجتياز عملية التعافي نفسها المتألفة من سبع مراحل.

الصدمة

تنطوي ردة الفعل الأولى على اكتشاف خيانة شريكك على الصدمة وعدم التصديق، بالإضافة إلى أعراض بدنية مرهقة أيضاً. وتشمل هذه الأعراض خفقان القلب، وآلام الصدر، وصعوبة التنفس، ووجعاً في المعدة، والإحساس بالغثيان، وأوجاع الرأس. وهي استجابة طبيعية للصدمة، يقوم خلالها الجسم بإفراز هرمونات الإجهاد مثل الأدرينالين في مجرى الدم لكي يساعدك على التأقلم مع جسامة الحدث.

تقول كرستي البالغة من العمر خمسة وثلاثين عاماً أنه 'عندما دخل زوجها الذي اقترنت به منذ عشر سنوات بهدوء إلى غرفة الجلوس وطلب منها أن تطفيء التلفاز ليعترف لها بأنه على علاقة غرامية بإحدى صديقاتها منذ ثلاثة أشهر، كان الأمر بالنسبة إليها صاعقاً. فحتى تلك اللحظة، كنت أظن أن الأمور جيدة. صحيح أن الأجواء كانت محمومة – الأولاد، مشاكل العمل والمال – لكن الحياة لم تكن سيئة إلى هذا الحدّ. كيف استطاع أن يفعل هذا بي؟' كان شعورها بالخيانة عميقاً إلى حد أنها أحست بأنها على وشك الاختناق. هرعت إلى الحمّام وتقيّأت. 'بعدئذ، غسلت وجهي وحاولت أن أكون هادئة، وأنا أفكّر كيف يمكن للحياة أن تعود إلى سابق عهدها؟'

هناك ردة فعل شائعة أخرى وهي الشعور باللامبالاة، كما لو أن خبر الخيانة قد قيل لشخص آخر. عندما استطاعت إلي، التي وجدت على جسم شريكها آثار عضات ناتجة عن علاقة جنسية، أن تُجبر المرأة الأخرى على الاعتراف بالعلاقة الغرامية، كانت في فرصة الغداء. 'لقد تجولت وسط المدينة في

حالة ذهول لمدة نصف ساعة تقريباً. كان قلبي يخفق بسرعة وبالكاد استطيع التنفس. لم أعرف كيف لم تصدمني السيارات وأنا أعبر الشوارع من دون حتى أن أنظر من حولي'. وتشمل الأعراض الشائعة الأخرى للصدمة: مشاكل في النوم، وضعف في الشهية، والذهول، وعدم القدرة على التركيز أو تذكر وقائع مهمة. لذلك، ليس من المستغرب الحاجة إلى العودة إلى المحادثة نفسها عند زوال تأثيرات الصدمة.

في معظم الحالات، تدوم المستويات الشديدة للصدمة ثمان وأربعين ساعة تقريباً. ومع اكتشاف المزيد من الأدلة يمكن أن تتكرَّر هذه الأعراض لكن ليس بالقوة نفسها، ويكون الشفاء أسرع. ولسوء الحظ، تدوم الصدمة عند بعض الناس لفترة أطول وبخاصة إذا سبق لهم أن عانوا من بعض الصدمات كاعتداء جنسي في مرحلة الطفولة أو حادث سير خطير أو علاقة غرامية. وقد يستمر خفقان القلب، والشعور بالغثيان، وفقدان الذاكرة أكثر من يومين، وهذه حالة تُعرف بالاضطراب الكربي الحادّ. وفي حال استمرَّت هذه الأعراض لأكثر من شهر فإنها تُوصف بالاضطراب الكربي التالي للصدمة. إذا بدا الأمر كذلك، فعليك أن تستشير طبيباً. لكن، من المهم التأكيد على أن الصدمة هي ردة فعل طبيعية - وهي عامل مهم لمواجهة اكتشاف رهيب.

وبخلاف ذلك، يرى بعض الناس أن الصدمة تنشط الإنسان. فيتحرك الأدرينالين وغريزة "القتال أو الفرار". لم تستطع ناتاشا، البالغة من العمر سبعة وأربعين عاماً، أن تتحمل وجود زوجها الخائن بالقرب منها فهربت: 'نزعت خاتم الزواج وسرت مسافة عشرين كيلومتراً لكي أبقى بمفردي'. يرى آخرون أن ردة الفعل المناسبة هي "المواجهة". عندما سلَّمت كارين بخيانة زوجها الذي كان يزعم تركيب أجهزة كمبيوتر في مبنى الوايتهول، تولت زمام الأمور. 'صعدت إلى الغرفة العلوية وفتحت الدرج الواقع على الجانب الذي يشغله من السرير ووجدت صوراً تجرّمه ودفتر يوميات يشرح فيه بالتفصيل علاقته الغرامية بها خلال سباق للمراكب الشراعية عبر الأطلسي. ثم تحققت من بيانات بطاقة الائتمان وفواتير هاتفه الخلوي - وهو شيء لم أفعله من قبل. كانت الأمور واضحة.

شعرت بأنني مدمرة". في هذه الحالة، كانت الصدمة إيجابية أخرجت كارين من حالة العمى المتعمد.

لماذا تشعر وكأن العالم من حولك قد انقلب رأساً على عقب

عندما يتحدث الناس عن اكتشاف خيانة شريكهم يلجؤون إلى تخيلات دراماتيكية جداً. "انهار عالمي" أو "لم تعد حياتي كما كانت" أو "شعرت وكأني أركض على قطعة أرض صغيرة تنهار". وبالرغم من أن صحفنا مليئة بأخبار المشاهير غير المخلصين، وأن الخيانة تشكل المادة الأساسية للدراما التلفزيونية، وأننا نسمع الكثير من قصص الزنى من زملائنا في العمل وأصدقائنا وعائلتنا، فإن فعل الخيانة لا يفقد مطلقاً قدرته على إحداث صدمة عندما نكون نحن المعنيون بالأمر. وهذا يعود إلى كون الخيانة تشوّه ثلاثة معتقدات أساسية تُشكِّل جزءاً لا يتجزأ من حياتنا:

1- العالم خيِّر. (تحدث الأمور الصالحة للأشخاص الصالحين.)

2- العالم ذو معنى. (الأمور تسير وفق خطة ما.)

3- أنا إنسان فاضل. (وبالتالي ستحدث لي أشياء جيدة.)

بالرغم من أننا في أعماق نفوسنا ندرك بأن العالم هو أكثر تعقيداً من ذلك، فإننا لا نملك لا الرغبة ولا الوقت للنظر إلى الحقيقة المزعجة. وعوضاً عن ذلك، نتابع حياتنا ونحن نؤمن بهذه المعتقدات الثلاثة. لكن عندما تحدث الخيانة، نتوقف وندرك الحقيقة المُرَّة. فحتى لو كنا أشخاصاً صالحين، فهذا لا يعني بالضرورة أن يكون شريكنا صالحاً ومخلصاً. فالعالم يمكن أن يكون ظالماً، وقد تحدث أشياء سيئة من دون سبب. وإذا لم تكن علاقتنا آمنة، فماذا أيضاً عن وظيفتنا وأصدقائنا: هل سيخوننا هم أيضاً؟

من جهة، تبدو الإشارة إلى الخراب الكامل الذي تسببه الخيانة أمراً صعب التحمُّل. ألا يكفيك ما واجهته حتى الآن؟ لكن من جهة أخرى، من المهم أن تفهم أسباب الألم الكبير الناجم عنها وتتأكد من أنك لا تبالغ في القسوة على نفسك.

سأعود إلى هذه المعتقدات الثلاثة في مواضع أخرى خلال الرحلة. لكن كن على يقين أنك ستستعيد إيمانك ببطء وسيكون هذه المرَّة أكثر واقعية ورسوخاً وثباتاً حتى لو أثّرت عليه هذه التجربة المُرَّة.

عواقب اكتشاف الخيانة

قد تشعر بأن قلبك على وشك أن ينفطر لكن اهدأ؛ فكل ما كان في العتمة بات الآن تحت الضوء. ستبيّن الإجابة التالية على قائمة الاستبيان الذي أجريته حول الخيانة بأن البديل سيكون رهيباً جداً. تبلغ كوني الآن أربعة وستين عاماً وقد مرَّ على زواجها ثلاثة وعشرون عاماً. 'عرفت منذ البداية بشأن العلاقة الغرامية. كان يرمي وجبة الطعام في صندوق القمامة لأنه سبق وتناول الطعام معها في أحد المطاعم. كما وجدت إيصالات شراء مجوهرات لم تُهدَ إليَّ مطلقاً'. واجهت كوني زوجها والمرأة الأخرى، لكنها لسبب ما لم تتابع الموضوع. 'قلت له إنني سأطلب الطلاق على الفور إذا وجدت دليلاً ملموساً. فلو كان يحبني ولا يريد أن يخسرني لكان تخلى عنها، لكنه عوضاً عن ذلك استمر بمواعدتها أربع سنوات. شعرت بالقلق لكنه لم يكترث للأمر. فهو لم يكن يفكر إلا في رؤيتها'.

استمرت هذه الحالة الانتقالية الغريبة، التي أدركت كوني خلالها الحقيقة من دون أن تتأكّد منها رسمياً، لأنها كانت تعلم بأن ليس لديها بديل. فقد أملت بأن يتحسن زواجها إذا ما تجاهلت العلاقة الغرامية. وقد كانت محقة جزئياً لأن المرأة الأخرى أنهت العلاقة وعادت إلى زوجها. لكن، حتى بعد مرور عشر سنوات، لا يزال زواجها بارداً. 'لا يعود الأمر إلى العلاقة الغرامية التي حطمت زواجنا وإنما إلى استعداده للتخلي عن كل شيء. أنا بالنسبة إليه أحتل المرتبة الثانية وسأبقى فيها حتى يوم وفاتي. فحتى الآن، ليس هناك أمل في إنقاذ زواجنا وليس هناك عاطفة أو علاقة جنسية بيننا على الإطلاق'. وقد تكون إجابتاها الأخيرتان على قائمة استبياني الأفظع على الإطلاق. ما الذي يساعدك على الشفاء؟ "لا شيء" ما الذي تعلّمتيه من خلال هذه التجربة؟ "اكتشفت أنه

ما كان علينا أن نتزوج في المقام الأول". أنا لا يسعني إلا أن أتساءل عما كانت ستكون عليه حياة كوني لو أنها كانت أكثر شجاعة في كل تلك السنوات الماضية. من المستحيل أن نصدق بأن حياتها كانت ستكون أسوأ. إذا شعرت بأنك تفقد شجاعتك وتساءلت عما إذا كان من الأفضل أن تغمض عينيك وتتجاهل الأمور، تنكّر البديل. قد تكون مواجهة صدمة اكتشاف الخيانة أمراً مؤلماً جداً، لكنها الخطوة الأولى على طريق التعافي أيضاً.

الشخص الخائن والصدمة

من الطبيعي جداً أن مكتشف الخيانة سيتعرض للصدمة. فشريكه، بالنهاية، كذّب عليه وأخفى عنه الحقيقة. لكن، وبالرغم من معرفته كل شيء، كثيراً ما يتعرَّض الشخص الخائن للصدمة أيضاً عندما يُواجَه بعلاقته الغرامية. وهو أمر يعود إلى أن الشخص المكتشفة خيانته هو تماماً مثل مكتشِف الخيانة في حالة إنكار لمدى الخطورة التي وصل إليها الوضع. يشرح إدوارد البالغ من العمر واحداً وخمسين عاماً ما حدث معه: 'التقيتها في الطريق وغازلتها وبقينا على اتصال. كنت أسيطر على الوضع فعلاً. نلتقي مرة كل ستة أسابيع تقريباً. لم تكن العلاقة تعني لنا الكثير. ولم تكن توأم روحي أو أنا توأم روحها، لكن مع الوقت أصبحنا مقربين جداً. فقد ساعدتني على الشعور بأنني ما زلت جذاباً ولست في الطريق لأن أصبح عاجزاً. قلت لنفسي إن هذه العلاقة تخصني ولن تترك أي تأثير على زوجتي – التي بدا أنها تعاملني كقطعة أثاث'. عندما اكتشفت زوجته الأمر – وقدمت كل الأدلة على خيانته – صدمه عدد لقاءاته بالطرف الثالث وحجم الأموال التي أنفقها عليها. 'بدا الأمر مستحيلاً، كان بإمكاني أن أقسم بأن عدد اللقاءات هو النصف ومجرد وجبتي طعام، لكن بيانات بطاقة الائتمان قالت شيئاً مختلفاً'. وقد عمد في الواقع إلى التقليل من أهمية العلاقة الغرامية بشكل فعلي إلى حد أنه أقنع نفسه بذلك.

تظهر قوة مميتة ثانية عندما يقيم الناس علاقات غرامية، هي قوّة التحَاوُز: أي الانقسام إلى أحياز، أو إدّعاء شيء وفعل عكسه، أو القيام بشيء في مكان

وفعل نقيضه في مكان آخر. ابتكرت كارين هورني هذا المصطلح. وهي عالمة نفس ألمانية هاجرت إلى الولايات المتحدة في ثلاثينيات القرن العشرين وأصبحت عميدة المعهد الأمريكي لعلم النفس. كانت كارين مهتمة بطريقة تعامل الناس مع أفكار أو مشاعر أو معتقدات أو أدوار متناقضة. ومن الأمثلة التقليدية عن ذلك، امرأة كاثوليكية متدينة تستخدم وسائل لمنع الحمل، أو شخص يؤمن بتكافؤ الفرص لكنه يرسل ولده إلى مدرسة خاصة مرتفعة الأقساط. نحن جميعاً تقريباً نبني أسواراً تُقسِّم حياتنا إلى أحياز مستقلة. وبهذه الطريقة، يمكننا مثلاً أن نكون عديمي الرحمة في العمل ومحبين في المنزل ونقول لأنفسنا: هذا هو الوضع وهذه هي الحياة. وفي عملية التحاور، يصبح هذان العالمان بمثابة صندوقين مختومتين لا يُفترض أن يترك الفعل المرتكب في أحدهما تأثيراً على الآخر. وبناء عليه، سيقول الشخص الخائن: "الأمر يخصني" أو "الأمر يساعدني على معالجة الإجهاد" ولن يضطر إلى مواجهة تأثير الخيانة على شريكه أو عائلته.

قامت جوليا، البالغة من العمر اثنين وأربعين عاماً، بملء قائمة الاستبيان التي أعددتها حول الخيانة. كانت متزوجة لمدة عشرين عاماً وقد بدأت منذ عشرة أشهر علاقة غرامية مع رجل كانت تعرفه عندما كانت في سنّ السادسة عشر. تكتب جوليا: 'علاقتي الغرامية مهمة جداً بالنسبة إلي ومضبوطة تماماً. أنا لا أشعر بالذنب بل بالسعادة، وأحظى بزواج سعيد نسبياً أيضاً. ولا يوجد مشاكل لأننا حذران ومحترسان. نحن نعيش بعيدين عن بعضنا البعض مسافة ستين ميلاً وأحياناً يتعذر علينا اللقاء لمدة أسبوعين أو ثلاثة. ومع ذلك، أشعر بأنني مُقدَّرة ومحبوبة وجذابة أكثر، وبدلاً من أن أشعر كزوجة وأم أشعر أكثر بأنوثتي' وقد أجابت عن السؤال المتعلق بأكثر شيء تندم عليه في حياتها: 'ليس هناك ما أندم عليه حتى الآن. فالأمور كلها تحت السيطرة والوضعان كلاهما قابلان للمعالجة'. وقد استطاعت أن تأخذ هذا الموقف لأنها قسمت حياتها إلى حيِّزين مستقلين.

ومع ذلك، نادراً ما تكون الحياة منظمة جداً، ومع الوقت تنهار الأسوار التي

تفصل بين العالمين. ديفيد رجل أكاديمي في الأربعين من العمر، التقى بعشيقته في مؤتمر: 'في ذلك الوقت، لم أر في الأمر خيانة لزوجتي. كان الوضع يشبه قليلاً "ما يحدث في المؤتمر، يبقى في المؤتمر". كانت حبيبتي متوقدة الذهن وساعدتني على نشر أعمالي. كانت العلاقة مفيدة لعملي'. وفي الوقت عينه، اعتبر ديفيد نفسه زوجاً وأباً حي الضمير. فقد عمل بجهد، وحظي براتب جيد، وحاول أن يكون حاضراً لنقل أولاده هنا وهناك. ولم ير أي تعارض بين الحياتين اللتين يعيشهما لأنهما كانتا منفصلتين تماماً.

ومع ذلك، يستحيل على المرء أن يمنع التداخل بين الحياتين. بدأ ديفيد يقابل عشيقته كثيراً. وأصبح مزاجياً ومشتّت الذهن: 'كنت أفتعل الشجار مع زوجتي حول أتفه الأمور، وبطريقة ما، كان خلافنا مبرراً لمواعدتي المرأة الأخرى'. عندما اكتشفت زوجته العلاقة الغرامية - بعد أن ترك الواقيات الذكرية في علبة السيارة - شعر بالصدمة حيال عمق أحاسيسها: 'كانت غاضبة ومجروحة ومخدوعة. وألقت باللوم على نفسها. وبكت وبكت وبكت. لم أصدق ذلك. فقد كنت قد أقنعت نفسي بأنها لا تهتم للأمر فعلاً'. بدأت الأسوار التي بناها بعناية تنهار. 'كان الأولاد مستائين وقلقين فعلاً لكنني لم أكن أفكر مطلقاً بتأثير العلاقة الغرامية عليهم'.

عندما قدمت الاستشارة لديفيد، كان يفكر بخطوته التالية. فقد تخيل وعشيقته البدء بحياة جديدة معاً وتحدّث عن تحويل هذا الحلم إلى حقيقة، فقال: 'سيتأقلم الأولاد، فالأمر لم يعد غريباً جداً في هذه الأيام'. هذه هي العقلنة التي تعد ثالث شكل من أشكال مقاومة الواقع.

إن اتباع هذه الاستراتيجية من شأنه أن يساعدك في التغاضي عن الوقع العاطفي للخيانة. قال ديفيد: 'المدارس اليوم مجهزة للتأقلم مع هذا النوع من المشاكل. هناك أخصّائيون نفسيون، والأولاد لديهم أصدقاء مرّوا بوضع مشابه'. منطقياً، هو محق. فالمدارس مجهزة بشكل أفضل لمساعدة الأولاد على مواجهة التداعيات العاطفية وإزالة بعض آثارها. لكن عندما توقف ديفيد عن معاملة أولاده كمجموعة، ونظر إلى شخصياتهم المستقلة، أصبح من الواضح إليه بأن الطلاق

لن يكون بهذه السهولة. واعترف قائلاً: 'أصبح ولدي الأصغر شديد التعلق بي'. وعندما سألته عن أولاد عشيقته: كيف ستتفق معهم؟ نظر إلي بذهول وقال: 'لم أفكر في الأمر أبداً'. في عالم العلاقات الغرامية، من الممكن أن نترك الأولاد خارج الصورة. أما في العالم الحقيقي، فعلينا أن نواجه الحياة مع ولديّ العشيقة المراهقين الغاضبين والمحطمين. عملية التحاوز تبقي العالمين منفصلين تماماً.

لكن عندما تنهار الجدران التي تفصل هذين العالمين أحدهما عن الآخر، ينكشف التأثير المدمِّر الكامل للخيانة وتصبح العقلنة في مهب الريح؛ ويدخل العديد من المخادعين في حالة صدمة ويصبحون كالمخدوعين تماماً، عاجزين عن التفكير بشكل صحيح. يشعرون بالمرض والخوف من جسامة الأفعال التي ارتكبوها. أقام غراهام، البالغ من العمر ثلاثة وأربعين عاماً، علاقة غرامية مع زميلته في العمل لمدة ثمانية عشر شهراً، إلى أن وجدت زوجته أوراقاً ورسائل خطية وإلكترونية. يقول غراهام حول اكتشاف خيانته: 'لم يسبق أن شعرت بشيء مماثل أبداً. كنت في حالة صدمة. ظننت أنني استيقظت من كابوس - إلا أنني لم أستيقظ. كانت حقيقة ما فعلته ومواجهتي بكل الأدلة أمراً رهيباً ومناقضاً لكل ما اعتقدت أنني أؤمن به. لقد خذلت زوجتي وخنت ثقتها تماماً. وعلى مستوى أقل، كذبت على الأصدقاء وعلى الأقارب وعلى أي شخص كان باستطاعته مساعدتي. وبات عليَّ أن أقدم تفسيرات كثيرة في العمل والمنزل وفي كل خطوة من حياتي. لم تكن لدي أدنى فكرة عن المكان الذي يجب البدء منه أو الشخص الذي يجب اللجوء إليه. كنت بحاجة ماسة إلى المساعدة لكنني للأسف لم أتلقَّ أيَّة مساعدة'. ستقرؤون المزيد عن غراهام لاحقاً في هذا الكتاب، فقصَّته تُثبت كيف أن الصدمة لا تصيب المخدوع فقط.

للشخص الخائن: الصدمة وعدم التصديق

- إذا كنت مرتبكاً حيال ما تريد فعله وكيفية المضي قدماً، سيوفّر لك هذا الكتاب وضوحاً في التفكير وسبيلاً لمعالجة علاقتك الأساسية وفي النهاية طريقاً لترميم الثقة المفقودة.
- كيف وقعت في هذا المأزق؟ لسوء الحظ، إذا كان ما تقدمه للعلاقة الزوجية قليلاً، فمن المؤكد أن مردودها سيكون أيضاً قليلاً. وفي المقابل، كلما اهتممت بعلاقتك الزوجية أكثر كان المردود أفضل. (وهي فكرة عززها بحث جامعي أظهر بأن احتمال أداء الناس بشكل جيد يزيد ثلاثة أضعاف عندما يتوقع الآخرون منهم الكثير.) مع نهاية برنامجي المتآلف من سبع خطوات، ستخرج بعلاقة أقوى ومحبة أكثر - لكن هذا لن يحدث ما لم تتخذ خطوات عملية وتبدأ بتوظيف الوقت والطاقة مجدداً.
- من الأفضل أن تخبر شريكك بأمر خيانتك على أن تترك له عن قصد أو غير قصد خيوطاً ليكتشفها. وهذه الاستراتيجية تلقي على عاتق الشخص الأقل استعداداً للتعامل مع تداعيات العلاقة الغرامية مسؤولية القيام بالخطوة الأولى.
- إذا أجّلت إخبار شريكك بالأمر سيزداد احتمال أن يتولى شخص آخر إخباره - كزميل في العمل أو صديق أو فرد من العائلة أو حتى عشيقك أو عشيقتك.
- إذا تحداك شريكك وسألك عن سبب خيانتك، فقد يدفعك حدسك إلى إنكار الأمر. لكن ذلك لن يؤدي إلّا إلى إذلال شريكك، والتسبُّب بالأذيّة للعلاقة التي تجمع بينكما، والألم لجميع المعنيين عندما يُكشَف النقاب في النهاية عن العلاقة الغرامية.
- عندما تعترف بخيانتك، التزم بالوقائع الأساسية واتبع فقط ما يطلبه شريكك بشأن حجم التفاصيل التي يودّ أو تودّ سماعها.
- من المهم أن تجعل الصدق سياستك الجديدة. إياك أن تحاول التخفيف من هول الكارثة عن طريق إخفاء تفاصيل بغيضة لأنها ستظهر للعيان

في آخر الأمر. تذكر أن السياسيين لا يسقطون بفعل الخطيئة الأصلية بل نتيجة التستر عليها. وعلى العكس تماماً، يكتشف أولئك الذين يعترفون بأخطائهم بأن الشعب يسامحهم في أحوال كثيرة.

- ما لم تكن صادقاً بشأن مشاعرك تجاه الطرف الثالث، لن يكون لشريكك أدنى فكرة عن حجم العمل المطلوب لإصلاح علاقتكما أو الانفصال بأقل قدر ممكن من الخسائر والألم.
- من المذهل كيف أن الإنسان حالما يعرف الأسوأ يستطيع بسرعة أن يستجمع قواه ويتأقلم. أما الأصعب من ذلك فهو الشك، والخداع المستمر، وجهل المرء للواقع الذي يعيش فيه.
- أحيانا يتساءل الأزواج غير المخلصين، الذين يحضرون بمفردهم الجلسة الأولى التي تسبق جلسات الاستشارة عادة، عما إذا كانوا بحاجة إلى الاعتراف أو لا. ألن يكون من الألطف عدم إثارة موضوع العلاقة الغرامية والاكتفاء بمعالجة التعاسة في حياتنا؟

ومع ذلك، يعتبر السر عائقاً أساسياً في طريق الشفاء. في دراسة أجريت عام 2005، ونشرت في "جورنال أوف كونسالتينغ أند كلينيكال سايكولوجي"، تتطوع 134 ثنائياً زوجياً للمعالجة الزوجية. وقد تم دراسة حالاتهم قبل بدء جلسات الاستشارة، وبعد ثلاثة عشر أسبوعاً، وبعد ستة وعشرين أسبوعاً، وبعد الجلسة الأخيرة. كان الأزواج الذين عانوا من الخيانة السرية - حيث بقيت العلاقة الغرامية غير معترف بها - يشكُّون ببعضهم البعض أكثر بكثير من أولئك الذين اعترفوا بخيانتهم. ومع أن المهم تراجع قليلاً بعد ثلاثة عشر أسبوعاً على بدء الجلسات لكن الوضع سرعان ما تدهور. في النهاية، أخفقت كل المحاولات لمعالجة قضايا الخيانة السرية.

- تذكّر أن الكذب هو الذي أوقعك في هذه الحفرة؛ والصدق هو السبيل الوحيد للخروج منها.

مهارة جديدة: تنوير العقل

ستتعلم مهارة جديدة مع كل خطوة تخطوها على الطريق من لحظة اكتشاف الخيانة إلى التعافي منها. وهذه المهارات لن تساعدك فقط على معالجة تداعيات الخيانة بل ستساعدك أيضاً على حلّ مشاكل حياتك بشكل عام. المهارة الأولى هي أن "يكون عقلك متنوّراً". لقد سبق وبدأت بهذه الخطوة من خلال مواجهة شكوكك واكتشاف الحقيقة. لكن هناك عنصر أساسي أصعب. لسوء الحظ، الناس لا يحبون التعامل مع أفكار ومعتقدات متعارضة. كيف يستطيع شريكنا الادعاء بأنه يحبنا ومع ذلك يخوننا؟ كيف يستطيع أن يكون خائناً / تكون خائنة وأباً صالحاً / أماً صالحة؟ تعتبر هذه الأشياء متنافرة منطقياً وهو ما يجعلنا قلقين ومتضايقين.

يُطلق علماء النفس على هذه الحالة تعبير التناشز المعرفي congnitive dissonance. ومُطلق هذه التسمية هو عالم نفس اجتماعي أمريكي يدعى ليون فستنغر. في خمسينيات القرن العشرين، تولّى فستنغر إجراء دراسة عن جماعة تؤمن بيوم الحساب على يد مخلوقات فضائية، وتقود هذه الجماعة ربة منزل في شيكاغو ادعت بأن المدينة على وشك أن تغمرها الفيضانات. وعندما لم تصحّ النبوءة، توقّع فستنغر أن يتخلى الأتباع عن قائدتهم لكن الذي حصل هو أن عدد مناصريها قد تزايد: وفي حين كان هؤلاء المناصرون يتجنّبون سابقاً التحدث إلى وسائل الإعلام، بدأوا بإجراء مقابلات حول دورهم في إنقاذ المدينة. وهو خير مثال على فكرة التناشز المعرفي، لأن الأتباع تجاهلوا أي دليل يتعارض مع معتقداتهم وعوضاً عن ذلك بحثوا عن أدلة لتعزيزها.

لدى تطبيق هذه الأفكار على فعل الخيانة نجد صعوبة في التأقلم مع فكرة أن يكون شريكنا إنساناً صالحاً وسيئاً في وقت واحد. نحن نميل بطبيعتنا إلى تأييد صورة واحدة فقط – وهي في هذه الحالة الصورة السيئة. لكن إذا استسلمت لمبدأ التناشز المعرفي، فأنت لن تلاحظ إلا الأدلة التي تبيّن مدى خبث شريكك وستقلل من أهمية أي دليل على طيبته أو طيبتها. (وهذا ما يفسر لم يعتبر بعض الناس الشريك أباً سيئاً أو أماً سيئة ويُمنع الأولاد من رؤيته أو رؤيتها.)

وغالباً ما يتحمَّل أحد الزوجين كامل المسؤولية عن العلاقة الغرامية. في الواقع، نحن نتحدث في أنفسنا عن الفريق المذنب والفريق البريء. وخلال خمسة وعشرين عاماً من تقديم الاستشارات الزوجية، كان علي مقابلة أزواج يصنفون الأشياء أبيض أو أسود. وكان الأزواج الذين يفكّرون بهذه الطريقة يجدون صعوبة كبيرة في الشفاء. وهو ما يفسر الأهمية الكبيرة لمهارة أن يكون العقل منفتحاً. فمن خلال هذه المهارة، ستتمكن من الإمساك بكل المعلومات عن شريكك – من دون التسرُّع في إطلاق الأحكام. لا بدّ أن الأمر سيكون صعباً عليك، لكنك ستجني بالنهاية فوائده.

خلاصة

- إذا كان حدسك يدفعك إلى الشك في خيانة شريكك، قم بتقييم هذا الحدس. وانظر إلى أي مدى كان هذا الحدث جديراً بالثقة في الماضي؟
- من الأفضل أن تواجه شريكك بهدوء وتوفّر له الفرصة للاعتراف بدلاً من أن تبحث عن أدلة أخرى.
- تبقى الصداقة غير الملائمة أو العلاقة الغرامية عبر الانترنت مدمرة للعلاقة الزوجية حتى ولو لم تصل إلى حدٍّ الخيانة الجنسية، لذا يجب عدم تجاهلها.
- من الطبيعي أن يشعر مكتشف الخيانة والشخص المكتشفة خيانته كلاهما بالصدمة.
- من الصعب التوفيق بين الصورة التي تكونت على مدى سنوات عديدة لشريك/ أم / أب مُحِبٍّ وبين صورة الشخص الذي كذب وخان وهدَّد سعادة الجميع.
- لكن عندما تتعلم كيفية التعامل مع فكرة التناشز المعرفي، ستتمكن من قبول رؤيتك ورؤية شريكك للعلاقة في الوقت نفسه – وستتقبل فكرة أن هاتين الرؤيتين تكونا متطابقتين دائماً. وسيكون هذا الأمر ذا قيمة كبيرة ليس فقط خلال الخطوات السبع المتبقية بل أيضاً خلال حياتكما معاً.

تمارين

حسّن أسلوبك في التواصل

فيما يلي ست طرق للانسجام بشكل أفضل مع شريكك على أساس يومي، وطرح المسائل علانية، ومنع الشجارات من أن تتفاقم من دون سبب.

1 - لطّف حرارة الجوّ العام

من العوامل الأساسية التي تُحدِّد ما إذا كان الثنائي سينجح أو لا هو النسبة بين الضربات الإيجابية (الإطراءات، الشكر، الاهتمام، القيام بأشياء جميلة) وبين الضربات السلبية (الشكاوى، الانتقاد، التجاهل، القيام بأعمال بغيضة). والإنسان بطبيعته يعتقد أن الضربة الإيجابية يمكن أن تمحو آثار الضربة السلبية. لكن باحثين في جامعة واشنطن في سياتل اكتشفوا بأن إزالة ضربة سلبية واحدة يتطلب خمس ضربات إيجابية. ومن خلال خبرتي الطويلة في معالجة المشاكل الزوجية، أجد بأن الأزواج الذين يدَّعون عدم القدرة على التواصل يتواصلون فعلاً - لكن بضربات سلبية فقط.

- راقب نفسك مدة أربع وعشرين ساعة: كم مرة تمدح شريكك أو تشكره أو تبذل قصارى جهدك لإرضائه؟ كم مرة تشتكي أو تنتقد أو تغضب؟
- هل أنت قادرٌ على زيادة عدد الضربات الإيجابية؟
- أنا لا أقترح عليك أن تصطنع الإطراءات أو تقوم بعمل زائف. عوضاً عن ذلك، انظر إلى الحوار الداخلي الذي يدور في عقلك. فقد تفكر: "هذا ثوب جميل" أو "لقد قدَّمت خدمة حقيقية من خلال إحضاره أو إحضارها الأولاد من المدرسة". لكن هذه الأفكار غالباً ما تبقى خاصة وسرية. لذا قل هذه الأشياء بصوت عال ودع شريكك يعرف أفكارك.

2 - حسّن لغة جسدك

الإجهاد العام وعدم توفّر الوقت الكافي يعنيان أننا غالباً ما نحاول أن نتواصل

مع شريكنا من خلال الصُراخ من على السلم أو أثناء مشاهدة التلفزيون أو قراءة الصحيفة أو العمل على الكمبيوتر.

- حاول أن تكون في الغرفة نفسها عندما يكون لديك ما تسأله أو تقوله حتى لو كان الموضوع ثانوياً" مثل: "في أي ساعة ستعود (ستعودين) إلى المنزل؟" فهذا سيقلل من أي سوء تفاهم.
- انظر إلى شريكك عندما تتحدث إليه واخفض صوت التلفزيون أو اترك الصحيفة جانباً أو ابتعد عن شاشة الكمبيوتر عندما تتحدث أو يتحدث إليك.
- حافظ على التواصل البصري معه أو معها.
- أومىء برأسك من وقت لآخر لأن هذا سيشجع شريكك على إخبارك بالمزيد.
- لا تعقد ذراعيك لأن ذلك يمكن أن يُفسَّر كحركة دفاعية.

3 - راجع طريقة تحدثك إلى شريكك

بالنسبة إلى العديد من الأزواج، لا تكمن المشكلة في ما يقولونه وإنما في الطريقة التي يُعبِّرون من خلالها عن مشاعرهم ومواقفهم. لذا حاول أن تُغيِّر هذه الطريقة بداية مع أفراد عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل ومن ثم مع زوجك أو زوجتك.

- استخدم "أناً بدلاً من "أنت". مثلاً: "أنا غاضب" - فلا أحد يستطيع أن يجادلك في هذه المسألة لأنك خبير في مشاعرك. أما القول "أنت تغضبني" فسيجعل شريكك على الفور في موقف دفاعي أو مستعداً للهجوم.
- بالنسبة إلى الأزواج الذين تتفاقم حدة نقاشاتهم بسرعة، فأنا أحاول منعهم تماماً من قول كلمة "أنت" لمدة خمس دقائق. جرّب الأمر وانظر في الفرق الذي يحدثه.
- عبِّر عن آراءك الخاصة بدلاً من قول عبارات عامة. مثلاً: 'برأيي، يجب ألا يبقى المطبخ على ما هو عليه'. ويمكنك حتى أن تدعم ذلك من خلال

القول - 'أنا لا أستطيع أن أتحمل الفوضى' أو 'أنه أمرٌ غير صحي'. وهو ما يستدعي نقاشاً وحلاً ممكناً. أما أن تقول 'يجب عدم ترك الأطباق الوسخة على الطاولة' فيبدو كإعلان صادر عن إمبراطور يتمتع بسلطة مطلقة ويحثّ على التمرّد.

- لا تنقل آراء الآخرين لأن هذا سيحوّل النقاش إلى شجار. لا يهم ما يفعله أصدقاؤك أو والدتك أو أي شخص نيِّر التفكير. فالمهم هو منزلك، وعلاقتك، وما تفكران به أنت وزوجك.

4 - أظهرا الاحترام لآراء بعضكما البعض

الاحترام هو أحد الطرق الأكثر فعالية لمنح شريكك جُرُعاً إيجابية. أما فقدان الاحترام المتبادل، فيتسبَّب بإضعاف العلاقة بينكما على نحو خطير.

- أصغ إلى ما يقوله شريكك من دون أن تقاطعه.
- لا تهدر الوقت الذي يتحدث فيه لكي تشرح بشكل مطوَّل وجهة نظرك الخاصة.
- أظهر بأنك تصغي فعلاً لما يقوله شريكك وتفهم موقفه، من خلال تكرار بعض الجُمَل الأساسية على شاكلة: 'أنت خططت لتنظيف المرأب أولاً' أو 'لهذا السبب أنت تأخرت'.
- أظهر ردة فعل إيجابية: 'هذه وجهة نظر جيدة' أو 'أوافق على هذه الفكرة'.
- ابحث عن توضيحات وتأكَّد من أنك سمعت ما قاله بشكل صحيح: 'أفهم من قولك هذا أنك غاضب لأنني لم أضع صحني في غسالة الصحون'. وإذا كنت مخطئاً، فسيسارع شريكك إلى تصحيح كلامك: 'لا لست غاضباً بل محبطاً فقط'.

5 - تعامل مع الأشياء فور حدوثها

عندما يكون الأزواج تحت الضغط، فإنهم يحاولون التخلص من كل الضربات السلبية ويتجنبون تقديم أي شكوى. فمن المستحيل أن يعيش شخصان معاً من

دون وجود بعض الخلافات. لذا تقبل فكرة أنه ستكون هناك خلافات وأن هناك طُرقاً لحلها.

- من الأسهل دائماً أن تعالج كل مشكلة على حدة من أن تدعها تتراكم لتصبح موضع شجار وخلاف.
- إن قول الشيء في حينه يتيح لشريكك فرصة التصرف. (فعلى سبيل المثال، إذا قلت 'من فضلك أيمكنك أن تقلّني من المحطة' فأنت تعطي شريكك فرصة أن يتفضل عليك بخدمة. وفي المقابل، إذا لم تقل شيئاً فأنت تؤسس لنشوء شجار في المستقبل: 'ولم تستطع حتى أن تكلّف نفسك عناء اصطحابي من المحطة ليلة الجمعة'. وفي صباح يوم السبت، يصبح هذا الكلام من الماضي ولا يعود شريكك قادراً على فعل شيء حيال الأمر.)
- الحرص على أنك تتذمر من سلوك محدَّد فقط ('لا تترك مناشفك المبللة على أرضية الحمام') ولا تنتقد شخصية شريكك ('أنت كسول وبلا مخّ').

6 – لا تترك الشجار معلقًا

قد تكون النقاشات مثمرة جداً. فهي تُعبِّر في النهاية عن المشاعر، وتميّز المهم من التافه وتنقي الأجواء. لكن النقاشات لا تكون مثمرة عندما يسودها التحفّظ، والهدوء، والجو المسموم.

- عندما يكون قد مرّ وقت كاف لكي تهدأ، أجر تحليلاً للنقاش بعد انتهائه. أين خرجت الأمور عن السيطرة؟ أين كان يمكنك أن تتصرَّف بشكل مختلف؟
- اعتذر عن دورك فيما حدث: 'أنا آسف لأنني غضبت' أو 'أنا لم أقصد الانتقاد'.
- اشرح الخلفية. أحياناً هناك معلومة إضافية يحتاج إليها شريكك: 'لقد مررت بيوم سيّىء فعلاً ولذلك كنت فظاً وبالغت في ردة فعلي' أو 'كانت أمي ستشتكي من الشيء نفسه لأبي'.
- ابحث عن تسوية. ما الذي تستطيعان فعله بشكل مختلف؟ هل

باستطاعتكما المقايضة؟ مثلاً: 'سأقوم بـ... إذا قمت أنت بـ ..'.

- تعود الحلول الدائمة بالفائدة على كلا الطرفين. لذا ابحث عن حل يريح الجميع.

كيف تعيد برمجة عقلك الشكّاك جداً

هناك نوعان من الشكوك: "طبيعية" و"غير طبيعية". يرتكز الأول على دليل قوي تجاه سلوك غريب أو غير اعتيادي يتكرَّر خلال فترة زمنية محددة. (يسفر في النهاية عادة عن أن شريكك يخونك). ويرتكز الثاني على حادثة صغيرة، قد لا يهتمّ إليها الآخرون. لكن بما أنك شكّاكٌ على نحو مفرط أو متعب أو مجهد، يقوم خيالك بنسج القصص حتى تترسَّخ لديك قناعة بأن شريكك يخونك فعلاً. (لكن عندما تهدأ تجد دائماً إجابة منطقية لهذه الحادثة ويدرك الجانب الحساس من شخصيتك بأنه مجرَّد إنذار كاذب). إذا كانت شكوكك تقع ضمن الفئة الأولى فهذا التمرين لا يناسبك. وبدلاً من ذلك، يجب أن تواجه شريكك. أما إذا كانت شكوكك تقع ضمن الفئة الثانية، فأنت لا بدّ على الأرجح أنك واجهت شريكك بذلك ملايين المرات من قبل - بالرغم من أنه (أو أنها) لا يخونك طبعاً - حتى أصبحت علاقتكما بغاية الخطر. ولذلك، فقد يكون هذا التمرين مفيداً لك:

1 - قيّم الوضع. كم مرَّة كنت متأكداً من خيانة شريكك أو خشيت من أن العلاقة بينكما خلال الأشهر الثلاثة الماضية قد انتهت؟ إذا قارنت تكرّر نوبات غضبك الآن مع ما كانت عليه في العام الماضي، هل تحدث النوبات بصورة متكررة أكثر؟ كيف يشعر شريكك؟ هل هذه الحاجة إلى الامتحان والبحث والمواجهة تضعف علاقتك معه بشكل فعلي؟ وبدلاً من أن ترهق نفسك وتقلق لأنك تجعل شريكك ينفر منك - ويصب الزيت على النار - اسعَ إلى التغيير.

2 - ماذا يحمل إليك الشك؟ للوهلة الأولى، لا يبدو أنه يحمل إليك الكثير. لكن لا بد من وجود مكافأة وإلا ما كنت لتواصل الشك. لذا دعنا نلقي نظرة على

هذا السلوك ونحاول أن نكشف دوافعه اللاشعورية: لقد مررت بيوم عصيب. أنت مجهد وتشعر بأنك غير محبوب. وتحتاج إلى شيء من الحنان وإلى من يخبرك بأنك شخص رائع. (لكن يصعب عليك أن تطلب الأمر صراحة - لأن طلبك قد يتمّ تجاهله وسيكون ذلك أسوأ من عدم المطالبة.) لا يستجيب شريكك لطلبك على الفور - فلعله أو لعلها مرت بيوم عصيب أيضاً - فتقلق من أن شريكك لا يحبك. أنت تحتاج إلى ضمانة ولذلك فأنت تتحقق من الأمر وتفتعل شجاراً أو تقوم بمضايقته أو مضايقتها حتى تحصل على ردة فعل (هو على الأرجح اهتمام سلبي لكنه يبقى أفضل من لا شيء). في النهاية، ستتصالحان وستحصل على الدليل الذي يثبت بأن شريكك يهتم لأمرك. ببساطة، يبحث معظم الأشخاص الشكّاكين بشكل طبيعي عن الطمأنة، والحب، والانتباه. لكن الطريق الذي يسلكونه للحصول على ذلك يجعل الناس ينفرون منهم ببساطة.

3- كن أكثر واقعية. لدى معظم الأشخاص الشكّاكين بشكل طبيعي توقعات مرتفعة جداً. يريدون أن يتزوجوا ويعيشوا حياة سعيدة ويسكنوا في كوخ مسقوف بالقش حوله سياج أبيض. يرتدون دائماً ملابس كبار المصممين غير الملطّخة أبداً بقيء الأطفال ويفوزون بلقب بائع الشهر كل شهر. وهم ميّالون إلى الكمال ويعتبرون أن الوقوف على بعد خطوة واحدة من النجاح يعني الفشل الكامل وأنهم غير جديرين بالحبّ. لسوء الحظ، مهما حاول ناشدوا الكمال جاهدين، فإن الحياة ليست كذلك أبداً. أحياناً تحول متطلبات العمل من اتصال شريكهم بهم خمس مرات في اليوم أو تلقي اتصالاتهم دائماً. لذلك عندما يتهاون الأشخاص المشككون بشكل طبيعي مع أنفسهم - ومع أحبائهم - ستكون الحياة بالنسبة إليهم وإلى الآخرين أسهل بكثير. حسناً، قد تكون مجرد حياة "طبيعية" لكن الواقع أكثر إرضاء من الخيال دائماً.

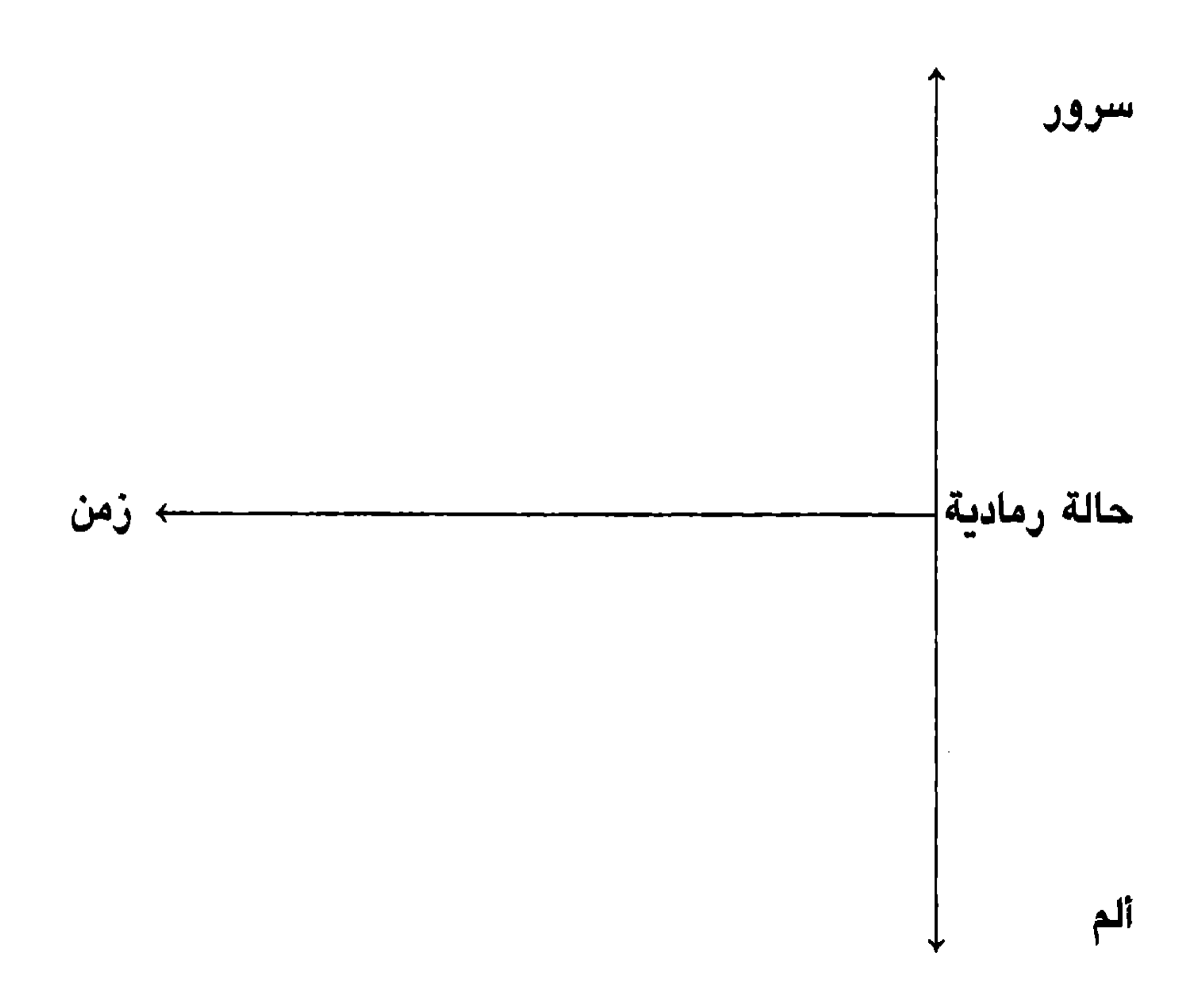
4 - موّه عن نفسك. إن فهم الأنماط السلوكية ليس إلا نصف المعركة لإعادة برمجة العقل الشكّاك بشكل طبيعي. عندما تكون معرَّضاً للضغط المستمرّ،

فأنت بحاجة إلى إسعاف أولي. وإذا بدأت الأفكار تتسابق في عقلك توقف عن التفكير وافعل شيئاً جميلاً: حضّر لنفسك فنجان قهوة أو اقرأ كتاباً مُسلّياً أو استحم أو تأمل. فالتسلية تعتبر مهمة بشكل خاص إذا كان عقلك المفرط النشاط يمنعك من النوم. فالتحاليل النفسيَّة في منتصف الليل نادراً ما تكون مفيدة، وهي تزيدك قلقاً وخوفاً. لذا انهض وقم بعمل يُلهي عقلك لكن من دون أن يستحوذ على فكرك - مثل التسلّي بأحجية الصور المقطَّعة أو أحجية السودوكو.

5 - تعلَّم كيف تُهدِّئ نفسك. عندما ينتابك شعور جيد حيال علاقتك مع زوجك أو زوجتك، ويكون شريكك محباً ومصغياً"، يسهل عليك أن تصغي إلى الصوت الحصيف في رأسك. وبينما يتولى هذا الصوت زمام الأمور، أكتب كل الأشياء الإيجابية في علاقتك. مثلا: 'هو يحبني فعلاً' أو 'لا شك في أنها تهتم لأمري وإلا لما كانت تحمّلت ذلك'. 'هو لا يشبه بتاتاً حبيبي السابق الذي خانني' أو 'هي لا تشبه أمي على الإطلاق'. جد أكبر عدد ممكن من الجمل الإيجابية واكتبها على بطاقات. في المرة المقبلة التي تجد فيها أن صوتك المشكك هو المهيمن أخرج البطاقات وتفحَّص هذه الوقائع. أطلب من نفسك التوقف. ثم دع الصوت الحصيف الراشد في رأسك يُهدِّىء صوتك المشكِّك. وبواسطة تمرين صغير، ستتعلم بسرعة أن تهدّىء نفسك بدلاً من أن تعتمد على شريكك.

مجرى الحياة

يهدف هذا التمرين البسيط إلى مساعدتك على تفهُّم حياتك في هذه المرحلة والبدء بوضع الأحداث الماضية في إطار أوسع. ويستطيع مكتشِفُ الخيانة والشخص المكتشَفة خيانته كلاهما الاستفادة من هذا التمرين.



انسخ هذا الرسم البياني على ورقة بيضاء كبيرة وحدِّد عليه لحظات السرور والألم التي عرفتها منذ طفولتك وحتى اليوم. ثم دوِّن عليه ما كان يحدث في تلك اللحظات المهمة.

طريقة الاستفادة من الأحداث الماضية

1- فكِّر في لحظات الحزن والاكتئاب السابقة في حياتك.

- ما الذي ساعدك على الخروج منها؟
- كيف تستطيع أن تستفيد من تلك المهارات مجدداً؟
- ما الذي تعلمته من تلك الأوقات العصيبة؟

2- فكِّر في لحظات الفرح والسعادة.

- ما الذي ساعد على تعزيزها؟
- ما الذي تعلمته من تلك الأوقات الجيدة؟ (لا تقلق إذا كانت الأمثولات قليلة تحت هذا العنوان. ستكتشف بأن الشدائد هي أفضل مُعلِّم في الحياة.)

3- ماذا بشأن الفترات الرماديَّة المستقرة؟

- يعرف الناس هذه المراحل عندما يكونوا قد بذلوا قصارى جهدهم لتجاهل أو كبت مشاعر بغيضة أو غير مرحب بها. وهم يقولون لأنفسهم أن 'الأمر لا يهم' وأن عليهم 'أن يديروا الخد الآخر' أو أن 'هناك أشياء أهم ليقلقوا بشأنها'.
- على المدى القصير، ستنجح هذه الاستراتيجية. ومع ذلك، فنحن لا نستطيع أن نختار المشاعر التي يجب أن نتخلص منها. ففي النهاية، سيتمّ التخلص حتى من المشاعر الجيدة وتعود الحياة إلى طبيعتها الرمادية.
- قد ينفجر الغضب الناجم عن اكتشاف علاقة غرامية خلال فترة مستقرة من حياتك، لذا لا تخشى مواجهة الأمر، ومناقشة شريكك، والكشف عن رغباتك كلها.

4- ماذا لو كنت أمر بحالات سعادة وتعاسة بشكل متكرر؟

- انظر إلى ما يُسبِّب لك هذه التقلبات.
- هل هي نتيجة الحظ السيِّئ أم أن هناك شيئاً أكثر خطورة؟

5- ماذا لو كان هذا أدنى مستوى تعاسة تبلغه على الإطلاق؟

- للوهلة الأولى، قد يكون الأمر محبطاً جداً، لكنِّي أتمنّى عليك أن تفكر ما إذا كنت قد بالغت في تهويل الأمر. هل ترغب في تغيير مجرى حياتك؟
- إذا كان زنى شريكك هو فعلاً أسوأ شيء عرفته في حياتك، تخيل أنك تستطيع العودة إلى المرحلة التعيسة الأولى في حياتك. ولعلها كانت المرة الأولى التي انفطر فيها قلبك بسبب هجر حبيب أو حبيبة.
- تخيّل أن الشخص الذي أنت عليه الآن قادر على التحدث إلى تلك الفتاة أو ذاك الفتى الذي كنت عليه. ما هو العزاء الذي تستطيع أن تقدمه؟ ما هي النصيحة التي تستطيع أن تقدمها؟
- الآن استخدم هذه النصيحة نفسها وهذا العزاء نفسه لكي تبدأ بإخراج نفسك من المحنة التي تواجهها اليوم.

نقطة مراجعة

ثلاث نقاط أساسية لتخطي المرحلة الأولى: الصدمة وعدم التصديق

1- اسأل شريكك بدلاً من أن تتهمه أو تتهمها بإقامة علاقة غرامية.

2- كن هادئاً عندما تُعبِّر عمَّا يقلقك حتى تُقلِّل ما أمكن من أن يتحوَّل شريكك إلى شخص دفاعيٍّ أو عدائي.

3- تجنّب استخدام تعابير قاطعة مثل "أبداً" و"دائماً" و"يجب" أثناء مناقشة المشاكل، فذلك لا يولِّد إلاَّ الشجار ولا يساعد أبداً على النقاش الهادىء.

المرحلة الثانية:

الاستجواب المكثَّف



الشـفـاء

الاسـتـجـواب المـكـثّـف

الصـدمـة وعـدم الـتـصـديـق



الاكـتـشـاف

المرحلة الثانية:
الاستجواب المكثَّف

عندما تبدأ الصدمة بالانحسار، يتبادر إلى ذهن مكتشف الخيانة مليون سؤال وسؤال. من هي المرأة الأخرى أو الرجل الآخر؟ كم مضى على هذه العلاقة الغرامية؟ كم شخصاً على علم بها؟ هل يعني هذا انتهاء العلاقة الزوجية؟ تتحدث طواقم الطوارىء الطبية أو التحريون الذين يحققون في اختفاء شخص ما أو في مسرح الجريمة عن شيء اسمه الساعة الذهبية - أي عندما تكون الفرصة المتاحة لإنقاذ المريض أو لكشف الجريمة في أوجها. هناك أيضاً نافذة ذهبية لإنقاذ العلاقة الزوجية من براثن الزنى. استرح واطمئن، فالأمر لن يدوم أكثر من ستين دقيقة، في حين تدوم الفترة الذهبية للخيانة ستة أشهر تقريباً. لذا إياك أن تصاب بالذعر أو تهرع في جميع الاتجاهات لكي تخبر الجميع بمسائل معقدة وأنت تتغاضى ربما عن أدلة مهمة.

الحاجة إلى الفهم

ما أن يستوعب مكتشف الخيانة الوقائع الصريحة - أين ومتى وكيف ولماذا - سيكون بحاجة إلى فهم كل شيء. وهو ما يفسر سبب تسميتي للمرحلة الثانية بالاستجواب المكثف. قالت ماري التي تبلغ من العمر خمسة وأربعين عاماً: 'حالما أكشف الحقيقة وأعالجها أعرف بأنني أستطيع التأقلم. لكن ما لا أستطيع التعامل معه هو الجهل وعدم المعرفة'. ومع ذلك، فهناك الكثير من الأشياء التي

يمكن أن تكتشفها وتسبِّب لك الإرباك والخوف أيضاً مما قد ينتظرك. لذلك قد يكون من المفيد أن تقطِّع المشاكل إلى قطع صغيرة لكي تتمكن من معالجتها وتركز على المهمة الأساسية في هذه المرحلة - وهي اكتشاف أكبر قدر ممكن من المعلومات حول العلاقة الغرامية - وتترك معالجة هذه المعلومات لوقت لاحق. فيما يلي خمس استراتيجيات يمكن أن تستفيد منها إلى أبعد الحدود.

تحسين أساليب المقابلة

تعتبر المناقشات المعمَّقة الأولى حول العلاقة الغرامية مهمة للغاية ويجب عدم الاستعجال فيها.

- أبق الأسئلة خاضعة للنقاش. اسأل مثلاً 'متى التقيتها أو التقيته للمرة الأولى؟' بدلاً من 'هل بدأت العلاقة الغرامية منذ ستة أشهر؟' لأن هذا قد يدفع شريكك إلى إعطاء إجابة يعتقد أنك تريدها.
- لا تتسرَّع في إطلاق الأحكام. قد ترغب في نعت الطرف الثالث بـ "الساقطة" أو "السافل" لكن هذا سيدفع شريكك إلى أن يلتزم الصمت أو أن يأخذ موقعاً دفاعياً أو يبدأ بالدفاع عن حبيبه أو حبيبته. هذا طريق مسدود لن يساعدك على فهم الأمور بشكل كامل.
- اكتشف الحالة الذهنية العامة لشريكك لحظة بدء العلاقة الغرامية: 'ما الذي كان يحدث في حياتك في تلك المرحلة؟ كيف كنت تشعر؟' وهو الدافع الأساسي وراء خيانته أو خيانتها.
- وأفضل طريقة لفهم موضوع الخيانة هو جمع أجزاء قصة الخيانة. منذ البدء، روى الناس قصصاً لكي يفهموا العالم. حاول ببطء أن تحمل شريكك على إخبارك بسياق الواقعة: 'حَسَناً، لكن ماذا حدث بعد ذلك؟'.
- القصص لها بداية ومنتصف ونهاية. إياك أن تقفز إلى نقطة تثير قلقك لأن الأمر سيربكك وسيصعب عليك رؤية الصورة الكاملة.
- حاول أن تبقى هادئاً. فكلَّما أصبحت قلقاً واتهامياً أكثر حاول شريكك استرضاءك أكثر. وقد يشمل مسعاه إهمال معلومات غير سارة لكن مهمة (مثلاً، قدّم حبيبته إلى أمه بعد أن التقيا بها صدفة أثناء خروجهما

للتبضع) أو التقليل من أهمية مشاعره أو مشاعرها تجاه الطرف الثالث أو، أسوأ من ذلك كله، قول أكاذيب سافرة.

- حاول أن تحصل على توضيح. فأنت لن تتمكن من فهم الكثير من المعلومات، أولاً لأنك في حالة صدمة وثانياً لأنك كنت تعتقد على الأرجح أن علاقتك الزوجية لا يهزُّها شيء - على الأقل ظاهرياً. لذا حاول أن تردّد جملاً مهمة لأن ذلك سيحث شريكك على أن يتوسع ويشرح.
- لا تفترض مسبقاً الأمور. بالرغم من أن الهدف وراء بعض أفعال شريكك قد يبدو واضحاً، لا تسارع إلى تكوين استنتاجات بل اطرح عليه أسئلة، على شاكلة: 'هل قصدت معاقبتي؟' أو 'هل أردت أذيتي؟' من المحتمل أن تكون لشريكك وجهة نظر مختلفة.
- الصمت وسيلة مفيدة جداً لجمع المعلومات. لذا لا تقفز إلى السؤال التالي بل أومىء برأسك أو اجلس بهدوء. فغالباً ما تكون هذه هي اللحظة التي تكتشف فيها تفاصيل مهمة جداً.
- لا تتوقع أن تتكلّم عن كل شيء في جولة واحدة. في الأيام القليلة المقبلة، قد يتبادر إلى ذهنك المزيد من الأسئلة وفي هذه المرحلة يكون معظم الأزواج الخونة سعداء لمحاولة تبرير سلوكهم.

كيف يمكن كشف المراوغات والمواربات

في استطلاع للرأي أجريته حول فاحشة الزنى في بريطانيا، أشار 62 بالمئة من مكتشفي الخيانة إلى أن شركاءهم قد أخفوا عنهم معلومات مهمة عن الخيانة. تقول إلي التي تعرفنا إليها في الفصل الأول: 'لقد أخبرني أنه لم يمارس الجنس معها إلا مرة واحدة. لكن بعد ثلاثة أشهر تقريباً زلّ لسانه وقال إنه مارس الجنس معها عشر أو خمس عشرة مرة. وما زلت أعتقد أن هذا الرقم غير صحيح'.

أحياناً، يضطرّ الناس إلى الكذب لإخفاء بعض التفاصيل الصغيرة لكن المؤلمة. تقول سيبيل التي تبلغ من العمر ثلاثة وثلاثين عاماً: 'أستطيع أن أتعايش مع الجانب المادي للعلاقة، لكنني اكتشفت لاحقاً، عندما نسي أنه كذّب،

أنه أمضى بعض أيام الآحاد معها ومع أصدقائها في حين ادعى أنه برفقة أصدقائه. كما اصطحبها يوم العطلة الذي ادّعى فيه أيضاً أنه بحاجة إلى بعض الوقت للتفكير'.

في هذه المرحلة، يصعب عليك أن تعرف متى يخبرك شريكك بالحقيقة - فبالرغم من كل شيء، لقد كذب أو كذبت عليك باستمرار أثناء إقامته أو إقامتها العلاقة الغرامية. فيما يلي بعض الإشارات المنبهة التي تدل على التهرب أو المراوغة:

- محاولة كسب الوقت عن طريق القول 'أيمكنك أن تعيد السؤال؟' أو التظاهر بعد سماع السؤال. وهو أمر يعود إلى أن الكذّاب يحتاج إلى التفكير في إجابة مقبولة أو التأكد من أن كذبته منطقية بعض الشيء.
- طلب التوضيح: 'ما الذي تقصده بكلمة خائن؟' تعتبر هذه التقنية طريقة أخرى لكسب الوقت ولكنها تهدف في الدرجة الأولى إلى تقليص حدود السؤال.
- تقديم تمهيدات للإجابة مطمئنة أكثر مما ينبغي. 'الحقيقة هي..'. أو 'أنا لا أريدك أن تفكر بأنني أتجاهلك..'. تكون بمثابة ستائر دخانية لجعل الكذبة معقولة أكثر.
- التهكم والدعابة. 'الآن ستزعم أن..'. يستخدم هذا التكتيك لحمل من يطرح السؤال على التراجع واتخاذ موقع دفاعي.
- تقديم بعض المعلومات المثيرة لتشتيت انتباهك. فبدل أن يجيب شريكك على السؤال، يقوم بطرح معلومة جانبية بهدف تضليلك.
- الإدلاء بمعلومات لا معنى لها.

تشجيع الصدق

هناك قلة من الناس فقط تواصل الكذب بعد انكشاف خيانتها لكي تستمر بعلاقاتها الغرامية (في استطلاع الرأي الذي أجريته، بلغت هذه القلة 8 بالمئة فقط). أما أكثريَّة الناس فتملك دوافع أكثر تعقيداً: فمنهم من يخشى أن تدمر الحقيقة الكاملة علاقته الزوجية أو يريد أن يحمي ظهره أو أنَّه يخجل كثيراً من

مواجهة تبعات خيانته أو يسعى إلى تفادي التسبب بمزيد من الألم لشريكه. لكن مهما كان الدافع أو مجموعة الدوافع، فإن الحقيقة ستدفع مكتشف الخيانة إلى حد الجنون تقريباً وستطيل مرحلة الاستجواب المكثف. فيما يلي بعض الاستراتيجيات التي تساعدك على المضي قدماً:

- أسِّس لعلاقة ألفة مع شريكك. إن الجمل التالية ستقلِّل من المواجهة وتشجع على الصدق: 'أعرف بأنك تتمنى لو أننا لا نجري هذا الحديث' أو 'الأمر مؤلم لكلينا'.
- حدِّد العقبات. اسأل شريكك عما يمنعه من الإفصاح بالحقيقة. حاول أن تستثير مشاعره بالقول مثلاً: 'أنت تعتقد أنني سأكون منزعجاً وأننا سنتشاجر' (تدل على الخوف) أو 'قد تعتقد أنني أضخِّم هذه المسألة' (تدل على الخزي) أو 'أعرف بأنك لا تريد أن تجرح مشاعري' (تدل على الحماية).
- أبق شريكك مطلعاً على مشاعرك. فمن المحتمل أنه يتوقَّع الأسوأ، لكن من المحتمل أيضاً أنك استوعبت الأمر وبدأت تتعامل مع بعض أوجه الخيانة. مثلاً: "أنا أفهم شعورك بأنك مهمل لكن لا أفهم..'. أو 'أستطيع أن أتقبل فكرة أنك تعرضت للإغواء ومارست الجنس... لكن لا أتقبل أنك..'. إن تعبيرك بصوت عال عن أفكارك الخاصة لن يُسهِّل الوضع لك فحسب بل يُمكِّن شريكك من تحقيق اختراق.
- اشرح أهمية الصدق. مثلاً: 'أفضّل أن أسمع الحقيقة منك أولاً' أو 'أستطيع أن أتعايش مع ما حدث لكن لا أستطيع التعايش مع الكذب' أو 'الصدق سينقي الأجواء' أو 'إن الإفصاح عن هذه المسألة سيجعلك تشعر بحال أفضل' أو 'الصدق سيجنبنا الكثير من الحزن ويمكِّننا أن نبدأ بتخطي هذه المسألة'.
- اسأل نفسك إذا كانت لشريكك مخاوف مبررة من اعتراف كامل. مثلاً هل ستأمره بالخروج من المنزل فوراً؟ هل ستقذفه بأشياء أو تصبح عدائياً أو حتى عنيفاً؟ هل ستصب غضبك على الطرف الثالث؟ هل ستستخدم المعلومات التي حصلت عليها لتحريض الأولاد على شريكك؟ هل ستسارع

إلى إطلاق الأحكام وترفض الإصغاء إلى القصة الكاملة؟

- انتبه إلى ردة فعلك على المعلومات الجديدة القليلة التي تحصل عليها. وحذار أن تستغلَّها للتنفيس عن غضبك. (بالرغم من أن الأمر مغر جداً وممكن تبريره، فهو سيحمل شريكك على التزام الصمت وسيعطيه مبرِّراً للسكوت في المستقبل). وفي المقابل، إذا ثبت بأن مخاوف شريكك من وقوع انفجار غير مبررة سيتحوّل الشح في المعلومات إلى فيض منها.

هل تحتاج فعلاً إلى معرفة كل شيء؟

من جهة، من الضروري أن تحصل على صورة كاملة عن الخيانة لكي تتمكن من اتخاذ خيار مدروس حول ما إذا كان عليك أن تناضل من أجل المحافظة على العلاقة أو لا. ومن جهة أخرى، هناك أوقات يؤدي فيها التعمق في الأمور إلى نتائج عكسية تنتهي بإصابة الشخص المكتشفة خيانته باليأس. فما هو الحلّ المتوازن الأمثل؟

تقول جيسيكا التي تبلغ من العمر ثمانية وعشرين عاماً والتي عاشت مع شريكها طيلة خمس سنوات: 'كنت فعلاً بحاجة إلى تفاصيل مثيرة. أردت أن أعرف إن كانت أفضل مني في ممارسة الجنس. هل كانت تملك تقنية أفضل، وإذا كان الأمر كذلك، فما هي؟ كيف كان شكلها؟ هل كانت أجمل مني؟ هل كان صدرها مكتنزاً أكثر من صدري؟ لذا استمريت بطرح الأسئلة حتى أخبرني بكل شيء'. كانت جيسيكا تعتقد أن هذه المعلومات ستساعدها على "المضي قدماً" لكنها للأسف أعطتها نتيجة عكسية: 'بدا الأمر وكأنها موجودة معنا دائماً في السرير'. انفصل الزوجان بعد بضعة أسابيع.

وجد غراهام الذي يبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عاماً، والذي تعرفنا إليه في الفصل الأول، بأن حاجة شريكته إلى معرفة كل شيء لا تتوقَّف: 'بالرغم من أنني أخبرتها بكل شيء تقريباً أردت ببساطة أن أنسى. لكنها ظلت تطالب بمعرفة كل التفاصيل الدقيقة حول الأماكن التي ذهبنا إليها، والأماكن التي مارسنا فيها الجنس، وطبيعة العلاقات الجنسية التي أقمناها، والرسائل الإلكترونية والرسائل

النصية، والشعر الذي أرسلته إليها. كانت استعادة كل هذه الأحداث شيئاً رهيباً وما زلت غير متأكد من أنها كانت مفيدة حقاً'.

سيرغب كل مكتشف للخيانة في معرفة كمٍّ هائل ومختلف من المعلومات. لا يوجد موقف صحيح أو موقف خاطىء. اطرح على نفسك الأسئلة التالية لكي تتمكن من إيجاد التوازن الصحيح لنفسك ولعلاقتك الزوجية:

- هل أحاول معاقبة شريكي عبر حمله أو حملها على تكرار المعلومات نفسها.
- هل أعاقب نفسي لأنني لم أكن متنبهاً تماماً في الماضي أو لأنني أعاني من بعض العيوب الأخرى؟
- هل أحمل شريكي على تكرار التفاصيل على أمل أن أوقع به أو بها وأكتشف شيئاً جديداً؟ إذا كان الأمر كذلك، ما مدى فعالية هذه الاستراتيجية؟
- هل أواجه خطر عدم التمكُّن من الخروج من مرحلة الاستجواب المكثف؟
- هل يحوّل سلوكي هذا الأزمة إلى مأساة؟
- ما الذي سيساعدني على الانتقال إلى المرحلة التالية؟
- كيف عساي أن أشرح بهدوء حاجاتي لشريكي؟
- متى يكون الوقت مناسباً للقيام بذلك؟

علاقة الجنس بالخيانة الزوجية

تسلط العلاقة الغرامية دائماً الضوء على حياة الزوجين الجنسية. وهو أمر مؤلم جداً لكن، الأسوأ من ذلك، هو أنها تستطيع أيضاً أن تظهر موقفين مختلفين بشكل جوهري. كانت أسطورة السينما ماي وست أفضل من لخّص هذين الموقفين بالقول: 'إن ممارسة الجنس بحُبٍّ هي أروع شيء في الحياة. أما ممارسة الجنس من دون حب - فهي ليست بالأمر السيِّئ'. يرى بعض الناس أن الجنس يعني الحب. ويرى آخرون أن الجنس هو جنس مغلَّفٌ أحياناً بالحب

أيضاً. تقليدياً، اعتبر الأول وجهة نظر أنثوية والثاني وجهة نظر ذكورية، لكن، كما تبيّن ماي وست (1893– 1980)، فإن الأمر لم يكن يوماً بهذا الوضوح. إذا تحدث الأزواج يوماً عن الحب والجنس فهم سيوافقون بشكل عام على أن الجنس من دون حب أمر فارغ وخال من المعنى - وأي شيء آخر سيسبب الشجار والتعاسة وربما حتى الطلاق. لذا أيا كانت تجاربنا السابقة ومعتقداتنا الشخصية، نبتسم ونوافق على الأمر. لكن لسوء الحظ، تدمر العلاقة الغرامية هذه المؤامرة الحميمة.

عندما اكتشفت سامنتا البالغة من العمر خمسة وثلاثين عاماً بأن زوجها مارك البالغ من العمر تسعة وثلاثين عاماً كان على علاقة غرامية بإحدى صديقاتها، شعرت بأنها مدمَّرة: 'لن أقيم أبداً علاقة جنسية مع شخص ما لم أكن أحبه فعلاً. ولن أفكر أبداً حتى في ممارسة الجنس مع شخص ما لم أكن أفكر جدياً في تمضية بقية حياتي معه. ولعل الذي حصل هو إشارة واضحة على أن زواجي قد انتهى فعلاً'. وعندما وجدت هدية من المرأة الأخرى في السيارة كان سؤالها الأول طبعا: 'أتحبها؟' وجاءت ردة فعل مارك نموذجية: 'بالطبع لا، فأنا أحبك. والعلاقة لم تعن لي شيئاً'. ولم يكن مارك وسامنتا وحدهما من اكتشف بأن الجنس يعني شيئاً مختلفاً لكل منهما.

اكتشف باحثون في جامعة نورث كارولينا في ما يعتقدون أنه خيانة أكبر: الخيانة الجنسية أو الخيانة العاطفية. اكتشفوا بأن الرجال يستاؤون من الخيانة الجنسية (73 بالمئة) أكثر من الخيانة العاطفية (27 بالمئة). في المقابل، تقلق النساء من الخيانة العاطفية (68 بالمئة) أكثر من قلقهنّ من الخيانة الجنسية (32 بالمئة). وهو ما يفسر جزئياً السبب في لجوء الرجل أكثر إلى إخفاء تفاصيل علاقته الجنسية الغرامية (مثلاً عدد المرّات التي يلتقي خلالها عشيقته، وأمكنة اللقاء، وطرق الاستمتاع)، في حين تخفي المرأة مشاعرها العاطفية أكثر (مثلاً درجة حبّها للشخص الآخر وعمق مشاعرها تجاهه).

وفي جامعة ولاية إنديانا اهتمت مجموعة من الباحثين بمعرفة ما إذا كانت الاختلافات المتعلقة بنوع الجنس هي جينية ببساطة أم أن للشبق دوراً فيها،

ولذلك توجّهوا لاستطلاع الرجال المتغايري الجنس (أي الذين يشتهون الجنس الآخر) وآراء الرجال المثليي الجنس (أي الذين يشتهون جنسهم) لكن من دون أن يجبروهم هذه المرّة على الاختيار بين الخيانة الجنسية والخيانة العاطفية. فتبيّن أن الرجال المتغايري الجنس هم الأكثر شعوراً بالغيرة وهم لا يتصدرون القائمة فقط لقلقهم من الخيانة الجنسية، بل لقلقهم أيضاً من الخيانة العاطفية. (وهو أمر يسميه الباحثون بالمخاوف المزدوجة. بمعنى آخر، يعتقد الرجال المتغايرو الجنس بأنه إذا كانت المرأة خائنة من الناحية العاطفية، فهي على الأرجح خائنة من الناحية الجنسية أيضاً.) بالنسبة للخيانة العاطفية، جاءت النتائج على الشكل التالي: الرجال المتغايرو الجنس 55%، النساء المتغايرات الجنس 30%، الرجال المثليون 24%، النساء السحاقيات 22%. وجاءت نتائج الخيانة الجنسية على الشكل التالي: الرجال المتغايرو الجنس الآخر 29%، النساء المتغايرات الجنس 11%، الرجال المثليون 5% والنساء السحاقيات 4%.

ومع انتشار الصور والأفلام والمواقع الإباحية، تتعقد مسائل الخيانة الجنسية أكثر. إذا يكتشف كثيرون بأن شريكهم كان يزور على شبكة الإنترنت غرف المحادثة الخاصّة بالبالغين أو كان يشاهد أفلاماً إباحية. من هنا يجب أن يقرر كل ثنائي زوجي ما هي الأفعال التي تشكل خيانة، وما هو الحد الفاصل بين السلوك المقبول وغير المقبول. رغم أن هذه النقاشات يمكن أن تعزز الشعور بأن الشريك قد أصبح شخصاً غريباً، ما يُصعِّب من عملية التعافي. (اكتشف المزيد عن "كيف تتحدث عن الجنس" في قسم التمارين.)

لكن ماذا عن الطرف الثالث؟

إذا كان من الصعب أن نحدد المدى الأقصى للخيانة وأهمية الجنس، فمن الأصعب حتى أن نحكم على المشاعر الحقيقية التي يكنّها الشخص المكتشفة خيانته للطرف الثالث. ويعود ذلك إلى سببين. الأول، سيفضح اكتشاف أمر الخائن العلاقة الغرامية السرية وستتغيّر بصورة جذرية مشاعر كل شخص. (وبالتالي سيشعر شريكك على الأرجح بالإرباك أو العجز عن تحديد مشاعره أو

مشاعرها تجاه الطرف الثالث.) الثاني، يستحيل أن نتوقع ردة فعل الطرف الثالث، ما إذا كانت سلبيّة أو إيجابيَّة أو أنه (أنها) سيناضل من أجل المحافظة على العلاقة، وتأثير هذا القرار على شريكك. وأياً كانت الظروف، سيكون هناك حاجة ملحة لمعرفة الإجابة عن هذه الأسئلة: هل يحبها؟ هل تحبه؟ هل انتهت العلاقة بينهما؟

شريكك والطرف الثالث

بفضل التكنولوجيا الحديثة، يتم اليوم حفظ الكثير من الاتصالات التي تجري بين شريكك وبين الطرف الثالث. إذا قرأت الرسائل النصية والرسائل الإلكترونية (وهو شيء لا أنصحك به)، ستجد الكثير من الكلام المؤذي الذي سيعلق في ذاكرتك. قالت لوري البالغة من العمر ثمانية وثلاثين عاماً: 'قال إنها توأم روحه وإنها تفهمه أفضل من أي شخص آخر وإن حبهما سيدوم إلى الأبد'. 'إن ما لا أستطيع فهمه هو قوله الآن إن العلاقة بينهما لم تكن جدية أبداً وإنه فعلاً لا يكن لها أيَّة مشاعر'. من المهم أن تفهم دور الفانتازيا في العلاقات الغرامية لكي تفهم الاختلاف الشديد بين ما يقوله شريكها وبين ما يكتبه.

في الواقع، تُبنى العلاقات الحقيقية على خدمات بسيطة بين شخصين ('يوصلها إلى المحطة' أو 'تتبضع أشياء لأمه عندما تخرج من المستشفى') وعلى فترات زمنية طويلة تمكنهما من معرفة بعضهما البعض حق المعرفة. وعلى العكس تماماً، فإن سرية العلاقة الغرامية تعني غياب هذه الرسائل اليومية المتبادلة، واندفاع الفانتازيا - مهما كان الأمر غير مقنع - لملء الفراغ. وفي العديد من العلاقات الغرامية، تكون الفانتازيا - كل ما لدى الحبيبين ويتم تجسيدها في جمل مثيرة كتلك التي اكتشفتها لوري. أما الواقع فغالباً ما يكون عادياً. في حال وجدت رسائل حب لعينة تعامل معها على أنها لحظة عابرة في علاقة عابرة وليس على أنها الحقيقة الأكيدة لمشاعر شريكك في الوقت الحاضر.

التعامل مع الطرف الثالث

تلقي إيزابيلا، التي خانها زوجها الذي اقترنت به منذ ستة عشر عاماً، الضوء

على مشاكل الفصل بين المشاعر الحقيقية والمشاعر التي تُثيرها الفانتازيا: 'لقد تعهد بأن العلاقة انتهت لكنه قال إنه بحاجة إلى فسحة من الوقت'. فانفصلا عن بعضهما وحضرا جلسات الاستشارة الزوجية. وخلال هذه الفترة، كانت تجد صعوبة في فهم مشاعر زوجها: 'أحياناً يكون بارداً أو دامعاً. وقد تعهَّد لي مرتين بأن علاقته الغرامية انتهت، وقال إننا ما زلنا نحاول العودة إلى بعضنا وأنه لا يفكِّر مطلقاً في مواعدة امرأة أخرى. أحياناً يراودني الشك وأسأله ما إذا كان يواعدها مجدداً. فبالرغم من كل شيء، كنا لا نزال نعيش منفصلين، وما الذي سيردعه؟ وقد اعتقد أنني كنت أحاول دفعه للارتماء بين ذراعيها. وقد أنكر بشدة بأنه رآها مجدداً وثار غضبه وقال إنه يعاني من انهيار عصبي'. خلال هذا الوقت، بدآ يتواعدان مجدداً، وفي النهاية، وبعد مرور أربعة أشهر، طلب العودة إلى المنزل العائلي.

كانت الأمور جيدة طوال الأسابيع الستة الأولى التي تلت عودته. 'ثم اتصلت عشيقته بي وقالت: يحق لك أن تعرفي الحقيقة'. لقد استمر بعلاقتهما الغرامية إلى أن عاد إلى المنزل. توسّلت إليّ أن أدعها تحصل عليه، لأنها تركت زوجها من أجله. أزعجتني اتصالاتها ورسائلها لمدة ثلاثة أيام تقريباً. وأخيراً جاءت إلى منزلنا، عندما لم أكن موجودة، واضطر أولادنا الصغار إلى مشاهدة زوجي وعشيقته يتشاجران في الخارج. بعد ذلك رحلت غاضبة واتصل بها ليرى إن كانت بخير، فهدَّدته بالانتحار. فطلب من أحد الجيران البقاء مع الأولاد ولحق بها. وفي اليوم التالي أنهى العلاقة مجدداً، لكنها عاودت الاتصال به مساءً وهدَّدته بالقدوم ثانية.

لسوء الحظ، أصبح الوضع أسوأ. 'اتصلت بها وفقدت أعصابي وصرخت عليها. فنعتني زوجي بالساقطة. ثم قال لي إنه كان علي أن أدعه ينهي المسألة على طريقته. فعاود الاتصال بها وظل يعتذر منها لمدة نصف ساعة'.

قد يبدو لك هذا التصرُّف متطرفاً لكنني استشرت أيضاً رجلاً حاولت عشيقته الانتحار ثلاث مرات منفصلة – ولحسن الحظ لم تنجح. ما الذي يتعيّن عليك فعله إذا بات الطرف الثالث يُشكِّل إزعاجاً حقيقياً لكما؟

اتصل غراهام، الذي تعرفنا إليه سابقاً، بعشيقته في صباح اليوم الذي انكشفت فيه فصول علاقته الغرامية: 'أخبرتها بأن العلاقة انتهت وقالت إنها تتفهَّم الأمر. ثم حاولت الاتصال بي عبر الهاتف وبعث الرسائل النصية والإلكترونية خلال الأشهر الثلاثة أو الأربعة التالية. أقمت عوائق الكترونية لمنعها من الوصول إلى بريدي الإلكتروني لكنها غيّرت عنوان بريدها الإلكتروني. قمت بشراء هاتف رقمي للمنزل قادر على منع الأرقام غير المرغوب فيها لكنها اتصلت من أرقام مختلفة. ولم تتوقف إلا عندما كتب محامينا رسالة هددها فيها بتوجيه إنذار قضائي إليها'. ستنجح هذه المقاربة العملية أكثر من المواجهة المباشرة.

صعوبات خفيَّة شائعة في الأيام والأسابيع الأولى بعد اكتشاف الخيانة

مع كل الإجهاد النفسي والمشاعر الحادّة القوية في هذه المرحلة، الجميع يفعلون أو يقولون شيئاً سيندمون عليه لاحقاً. لذا لا تقلق كثيراً إذا صادفت أيًّا من الصعوبات التالية:

الانفعال أولاً والتفكير ثانياً

عندما اكتشفت تريسي، التي تبلغ من العمر خمسة وأربعين عاماً، بأن زوجها بول يخونها جنسياً وعاطفياً، في حين أنه سبق وأقسم لها بأنها كانت مجرد صداقة غير ملائمة، ثارت ثائرتها. 'كان الغضب متفجراً إلى حد أنني بدأت أرمي أشياء عليه: منفضة السجائر، أطباق الطعام، وما تبقى من طعام العشاء. كان مغطى بالرماد، والزجاج، والبقع، ومع ذلك لم أستطع أن أتحمل رؤيته. فأمرته بالخروج من المنزل لكنه رفض إلى أن هددته بالاتصال بابني (من زواجها الأول) وهو شابٌ قوي البنية'. أخيراً، وفي وقت متأخر من الليل، هرب بول. بالإضافة إلى أن العنف غير مقبول، لم تفكر تريسي ملياً في المكان الذي سيقصده أيضاً.

يتابع بول القصة: 'كنت أواجه مشكلة في الحجز في فندق ترافيلودج في

وسط المدينة لأنني كنت قد أعطيت اسماً مختلفاً عن الاسم الوارد على بطاقة الائتمان خاصتي. أين عساي أذهب؟ في الواقع لم يكن لدي مكان أقصده'. في هذا الوقت، كان قد مرّ أكثر من شهرين على آخر اتصال أجراه مع المرأة الأخرى. 'اعتقدت أن العلاقة بيني وبين زوجتي قد انتهت - فقد قالت لي كلاماً قاسياً وبتعابير جازمة - لذا اتصلت بها (الطرف الثالث)'. قامت المرأة الأخرى بدعوة بول إلى منزلها، ولا عجب أن انتهى بهما الأمر في السرير.

لحسن الحظ، لم تتجدَّد العلاقة الغرامية، وبعد يومين، اعترف بول بما حدث. أخيراً استطاع بول وتريسي تخطي العائق الناجم عن خداعه والعقبة الناجمة عن انفعالها الشديد.

نصيحة: إذا كنت تميل إلى الانفعال أولاً والتفكير ثانياً، عليك أن تأخذ بعض "الوقت المستقطع". قد يكون هذا الوقت قصيراً كنصف ساعة أو طويلاً يصل إلى اثنتي عشرة ساعة. على سبيل المثال، حاول أن تُحضِّر فنجان شاي أو أن تأخذ الكلب في نزهة أو تمارس رياضة الهرولة. وعندما تهدأ قليلاً، فكِّر جيداً في الوضع وتحدث إلى شريكك. إذا حاول شريكك أن يقاطعك أو يهدئك خلال "الوقت المستقطع" حدِّد له موعداً ثانياً لمناقشة الأمور. وهذا سيساعد شريكك على احترام حاجتك في البقاء وحيداً.

التصرف كما لو أن الوقت ينفد منك

غالباً ما يكون ألم اكتشاف الخيانة الزوجية مرهقاً جداً وينتابك شعور بأن حياتك كلها قد تدمرت وأنك بحاجة إلى مساعدة فورية من أيٍّ كان. عندما اكتشف كارل الذي يبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عاماً بأن زوجته التي اقترن بها منذ سبع سنوات قد أقامت علاقة غرامية قصيرة مع أحد زملائها في العمل أصبح وكأنه في سباق مع الوقت. اتصل بوالدة زوجته وبعدد من أصدقائه لحملهم على التدخل نيابة عنه. وتحدث إلى رئيسه، وشرح له الوضع، وحصل على إجازة تعاطف لمدة أسبوع. أخبر والدته بالأمر التي اتصلت بدورها بزوجته. كما أجرى بحثاً حول المشكلة على الانترنت، واشترى أول كتاب قمت بتأليفه حول العلاقات

الغرامية خارج مؤسسة الزواج، وحاول تحديد موعد للاستشارة - قبل أن يبدأ بقراءته حتى. لسوء الحظ، لم يستطع كارل الإصغاء بدقة إلى أي من النصائح المقدمة نظراً لحالة الذعر التي أصابته. كان مشغولاً جداً في البحث عما أسماه "الخط القاتل" الذي سيقنعها بالبقاء، في حين أنه كان على الأرجح سيكون بحال أفضل لو أصغى ببساطة إلى زوجته. الأسوأ من ذلك، انتاب الغضب زوجته لتلقيها بشكل متكرر اتصالات من أصدقاء قلقين. لاحقاً، تمنى كارل لو أنه لم يكن صريحاً جداً في ما يتعلق بحياته الشخصية.

> **نصيحة**: إذا شعرت بأنك تسابق الوقت، حاول أن تجد جملة شخصية إيجابية يمكنك أن ترددها عندما تكون رازحاً تحت الضغط. ومن الأمثلة على هذه الجمل: 'سأتخطى هذا الأمر' أو 'سنخرج من هذه المحنة بشكل أقوى وأفضل'. إذا لم يتبادر إلى ذهنك أي شيء، واصل قراءة هذا الكتاب لأنه مليء بنصائح مطمئنة وأمثلة عن أزواج استطاعوا التغلُّب على مصاعب كثيرة مشابهة.

الإلحاح للحصول على وعد يصعب الوفاء به

عندما يكون الشخص متألماً ويبحث عن علاج سريع، من المرجح أن يضغط على شريكه لكي يعده بشيء، مثل عدم معاودة الاتصال مطلقاً بالطرف الثالث. كان لدي زبائن طلبوا من شركائهم ترك وظائفهم بعد أن أقاموا علاقة غرامية مع أحد زملائهن أو إحدى زميلاتهم في العمل. وغالباً ما كانت هذه الوعود تُعطى بسرعة لأن الشخص المكتشفة خيانته يريد أن يشعر بتحسّن ويرضي شريكه. لكن لسوء الحظ، من الصعب جداً الوفاء بهذه الوعود.

إليك التجربة التي مرت بها مرغريت التي تبلغ من العمر سبعة وأربعين عاماً والتي أقام زوجها علاقة غرامية: 'توسَّل إليّ أن أقبل بعودته، وهو يطلب مني الكثير. في المقابل طلبت منه ألا يتصل بها مجدداً. فوعدني بذلك لكنه عجز عن الوفاء بوعده. عندما خرجت برفقة شقيقتي، ذهب بسيارته إلى غلاوسيسترشاير للتحدث إلى عشيقته عن انفصالهما. لم يعمد إلى إخفاء الأمر

عني فحسب بل طلب منها ومن ولدنا البكر ألا يخبراني شيئاً أيضاً. بدا الأمر ي وكأنه أكبر خيانة على الإطلاق'. عندئذ، طردته من المنزل - وهددته بسكّين. 'لقد كنت أمرّ في الفترة الأكثر جنوناً وإحباطاً في حياتي وانفصلنا لمدة سنة'.

بالرغم من أن التفكير في الأمر بغيض، فقد أمضى الشخص المكتشفة خيانته وقتاً مهماً مع الطرف الثالث وهو يكنّ له مشاعر - مهما كانت غير ملائمة - وبالتالي يشعر بأنه مجبر على شرح قراره. والأسوأ من ذلك، يشعر الشخص المكتشفة خيانته بأنه "شخص سيىء" تماماً لتخليه عن الطرف الثالث. وهو ما يُفسِّر غالباً لم أن الوعد بعدم الاتصال يؤسِّس للقاءات سرية أخرى بين الحبيبين السابقين، يتسبَّب اكتشافها بألم أكبر من ألم الخيانة الأصلية.

نصيحة: بدلاً من أن تنتزع وعداً - قمت أنت بصياغته - حاول أن تتفاوض مع شريكك. كيف سيقترح أو ستقترح إنهاء العلاقة الغرامية؟ وأين؟ هل سيكون ذلك عبر رسالة أو بواسطة الهاتف أو شخصياً؟ ابحث في التفاصيل كلها وتفاوض معه واعقد صفقة مناسبة لكليكما. أنا لا أنصحك باستراق السمع إلى الحديث لأن ذلك لن يكون مؤلماً فحسب بل سيكبت مشاعر شريكك أيضاً (قد يستوجب الأمر منك الالتقاء بالطرف الثالث على انفراد لشرح الأمور كما ينبغي). تكمن المشكلة الأخرى المتعلقة بالاتصال الأخير المحدد في أن الطرف الثالث سيشعر 'بأنها تجبرك على قول ذلك' أو 'بأنه يستخدم نفوذه بشكل سري'، والأسوأ من ذلك، هو أن الطرف الثالث سيعتقد أن شريكك لا ينوي إنهاء العلاقة وسيواصل الاتصال أو المجيء إلى منزلك.

الاستخفاف بقوة موقعك

إن وجود شريك خائن في حياتك ليس جيداً أبداً بشأن احترام الذات. تقول لوسيندا البالغة من العمر خمسة وخمسين عاماً: 'لقد عجزت عن تأدية وظيفتي لأنني كنت أواصل البكاء على أتفه الأمور. اضطررت للذهاب إلى الطبيب ليصف لي بعض المهدِّئات. أشعر أيضاً بأنني ضعيفة وغبية وعاجزة عن التكيُّف مع

الوضع. وهي أشياء أكرهها'. بهذه العادة العقلية الراسخة، يسهل على الطرف الثالث أن يظهر قوياً، وذكياً، وجذاباً. وفي الواقع، لم تستطع لوسيندا أن تفهم لماذا كان شريكها لا يزال يريدها. مرة أخرى، أتفاجأ عند أرى أن مكتشف الخيانة يشعر بالضعف، عندما ينبغي أن يكون الطرف الثالث هو الذي لا حول له ولا قوَّة. إذا كنت متزوجاً وتملك منزلاً أو لديكما أولاد فأنت في الموقع الأقوى. لا أحد، مهما كان متيّماً، يستسلم بسهولة في ظل هذه الظروف. بالطبع، أنت لا تريد أن يبقى شريكك معك فقط لأن عائلته أو عائلتها ستنزعج أو أن مصلحة الأولاد تقتضي ذلك - لكن لأن هذا الوضع سيوفّر لك الوقت لكي تحاول إنقاذ العلاقة، وهو الأمر المهم في هذه المرحلة.

نصيحة: إذا كان احترامك لذاتك في وضع يرثى له، فكِّر في أشياء أخرى - أبعد من علاقتك - تمنحك شعوراً جيداً حيال نفسك. قد يكون المطلوب منك أن تلعب دور الأب الصالح / الأم الصالحة أو تلعب جولة غولف رائعة، فخصِّص بعض الوقت والجهد لذلك. اقرأ قصة مسلِّية، أو أدعو الأولاد لتمضية يوم في حديقة الملاهي أو خذ درساً في الغولف على يد شخص محترف. اختر أي نشاط يسمح لك بأن تستمتع باللحظة الراهنة وتستريح قليلاً من مشاكلك.

التوصل إلى قرار سريع بشأن المستقبل

تتمحور هذه المرحلة من عملية التعافي بطرح الأسئلة، وإدراك عمق المشكلة، ومدى تورط الشخص المكتشفة خيانته مع الطرف الثالث، ومدى ألم مكتشف الخيانة. وهي ليست مخصَّصة لاتخاذ قرارات طويلة الأمد. وغالباً ما يؤدي التعهد سريعاً بإنقاذ العلاقة إلى اضطرار أحد الزوجين إلى القيام بكل شيء - اكتشفت ميليسا البالغة من العمر خمسة وأربعين عاماً ذلك الأمر: 'لقد أخبرته بأنني متعبة وبحاجة إلى أن يؤدي لي خدمة الآن، وبخاصة أنه لم يعتذر مني قط. ومع ذلك، يقول إنه ليس متأكداً ما إذا كان يستطيع ذلك. هو يجلس ببساطة هناك عاجزاً بينما أحاول إنجاح الأمر من غير مساعدة'. في المقابل، فإن طرد شريكك من المنزل يوجِّه له رسالة بأن العلاقة انتهت في حين أن هذا قد لا يكون هدفك

بالنهاية. كما أنه قد يؤدي إلى هدر الوقت. يقول ماركوس البالغ من العمر واحداً وأربعين عاماً: 'لقد سئمت التنقل. كنت بحاجة إلى مكان تمضي فيه ابنتي من زواجي الأول عطل نهاية الأسبوع ولذلك قصدت سماسرة عقارات وفتشت عن منزل أستأجره. وعندما كنت على وشك توقيع عقد الإيجار، اتصلت بي زوجتي وتوسلت إلي ألا أوقعه - ومع ذلك لم تكن مستعدة لانتقالي مجدداً إلى منزلها. لقد كنت محتاراً بين أمرين، فقد وجدت الشقة المناسبة التي استطيعْ تسديد إيجارها، ومع ذلك كنت أريد فعلاً العودة إلى المنزل'. كان ماركوس عاطفياً جداً - يبكي ويشعر بالذنب باستمرار - وهذه الدراما لم تزد من مشاكله فحسب بل شتَّتت ذهنه أيضاً. وبينما كان يتناقش مع زوجته حول إيجابيات وسلبيات الاستئجار لمدة ستة أشهر - كانا يناقشان في الوقت نفسه المسائل الأساسية: لماذا أقام العلاقة الغرامية، وهل من الممكن إنقاذ هذا الزواج، وما نوع العلاقة التي يريدانها في المستقبل؟

في اللحظة الراهنة، ستنتابك كل أنواع المشاعر المتناقضة: حب وكره، أمل ويأس، خوف وارتياح. وهو أمر طبيعي. ولسوء الحظ، نحن لا نحب العيش في ثنائيَّة الضدَّين أو في تناقض شعوري وندفع أنفسنا إلى اختيار أحد الأمرين - حتى وإن كان ذلك يجعل الأمور أسوأ وليس أفضل. ولذلك فإن مواجهة تعقيدات مشاعرك - بدلاً من الإسراع إلى إطلاق الأحكام - هي مهارة مفيدة ليس فقط في رحلتك من الاكتشاف إلى التعافي بل مفيدة أيضاً للحياة بشكل عام. استرح مطمئناً، فالوضع سيصبح أسهل والمشاعر أقل حدة - لكن في الوقت الراهن حاول أن تتقبل الشك. فهو ليس بالضرورة عدوك.

للشخص الخائن: الاستجواب المكثَّف

- هذا هو الوقت المناسب لفحص الضمير بالنسبة إليك وإلى شريكك: ما هو شعورك فعلاً تجاه حبيبك؟
- يلقي انكشاف الخيانة الضوء على العلاقة التي أقمتها خارج إطار الزواج ويُغيِّر كلَّ شيء. لذلك ليس غريباً أن تكون مرتبكاً" وغير واثق.
- شاطر شريكك أفكارك ومشاعرك – حتى وإن كنت لا تزال مرتبكاً ومشوَّشاً.
- قد يبدو احتفاظك بأفكارك لنفسك عملاً لطيفاً (فلماذا التسبب بمزيد من الألم؟) لكن، في هذا الوقت، سيتوقع شريكك الأسوأ وسيكون من الأصعب عليه أو عليها فهم الخلاصة النهائية التي توصَّلت إليها إذا لم تشاركه أو تشاركها في الوصول إليها.
- لا تخف من طرح الأسئلة على شريكك أيضاً. فمن المحتمل أنك أسأت تقدير مشاعره أو مشاعرها حيال علاقتكما.
- إذا طرح شريكك سؤالاً مباشراً حول علاقتك الغرامية، قل الحقيقة دائماً. فأيَّة إجابة لا تحمل الحقيقة كاملة ستطيل مرحلة الاستجواب المكثف وستصعِّب من عملية التعافي.
- إذا أخفيت الحقيقة، سيشعر شريكك بالارتياب وسيصرّ أكثر على الحصول على الإجابات – إما عن طريق المزيد من الاستجواب أو عن طريق التحرِّي. وعندما يجد أن هناك معلومات ناقصة، فإن النتائج لن تكون مرضية.
- بعد انكشاف فعل الخيانة، ستتغيَّر كل القواعد القديمة في العلاقة. ولسوء الحظ، لا يدرك بعض الخائنين المضامين الكاملة لخيانتهم. فهم يخفون معلومات يمكن الصفح عنها في ظل ظروف طبيعية – كالصور الإباحية على الكمبيوتر – ولكن في مرحلة ما بعد اكتشاف الخيانة تصبح 'خطايا الإغفال' هذه دليلاً إضافياً على 'أنه شخص لا يمكن الوثوق به'.
- كل اكتشاف جديد وكل معلومة جديدة سيكتشفها شريكك ستجعله يتذكَّر الخيانة الأصلية. وكما قال أحد المجيبين على قائمة الاستبيان التي أعددتها حول مسألة 'الزنى في بريطانيا': 'كل مرَّة اكتشف فيها شيئاً جديداً تكون مثل الضربة القاضية'.

مهارة جديدة: تفهُّم الخيانة

إن الدافع الأساسي وراء الاستجواب المكثَّف هو فهم سبب خيانة شريكك لك. وبالرغم من أن الظروف تتغير من ثنائي إلى آخر، يمكن تلخيص أسباب العلاقات الغرامية خارج مؤسسة الزواج وفق المعادلة التالية:

مشكلة ما بين الزوجين + تواصل ضعيف بينهما + إغواء من طرف ثالث= خيانة زوجية

فلنبدأ بالمشكلة. هناك دائماً تقريباً خلفية ما تحفِّز موضوعاً معيناً. وقد تكون هذه الخلفية غير جوهرية بالنسبة إلى العلاقة الزوجية (كالصرف من العمل، أو خسارة شخص عزيز، وأزمة منتصف العمر) أو جوهرية بالنسبة إلى العلاقة الزوجية (كشعور المرء بأنه غير محبوب أو مستخف به، أو حياة جنسية شحيحة أو غير موجودة، أو ولادة طفل). لا تكفي هذه المشاكل وحدها لنشوء علاقة غرامية مع طرف ثالث. ومع ذلك، إذا شعر شخص ما بأنه أصبح عاجزاً عن التحدث أو حاول ولم يصغ إليه شريكه بانتباه، تزداد مشاعر اليأس والقنوط. قد تبدو العلاقة جيدة ظاهرياً لكن التواصل الضعيف يعرضها لخطر حقيقي. وعندما يظهر طرف ثالث يبدي اهتمامه أو استعداده للإصغاء أو يقدم شكلاً آخر من أشكال الإغواء، فإن الخيانة تصبح شبه محتَّمة.

من السهل عليك أن تلقي اللوم كله على شريكك - فهو في النهاية قد كذَّب عليك بصورة منظَّمة وخانك. لكن فعل الخيانة هو في الحقيقة أكثر تعقيداً من ذلك كما تُظهر المعادلة السابقة. لكن من ناحية أخرى ينبغي ألَّا تلقي اللوم كله على نفسك. فأنت لست مسؤولاً عن حلّ مشاكل شريكك ولا عن إبعاده عن كل أشكال الإغواء. ولهذا تهدف مرحلة الاستجواب المكثف إلى تحديد درجة مسؤوليتك الشخصية عما حدث. وهذا يعني أن التركيز سينصبّ على وسط المعادلة، أي على درجة التواصل الضعيف بينكما. لماذا تجد صعوبة في أن تتحدثا إلى بعضكما البعض؟ وإلى أي مدى تجيدان الإصغاء؟ وما هو دورك بالتسبُّب بالمشكلة؟ وكيف عساك أن تكون مختلفاً؟ بالرغم من أنه قد يبدو من الأسهل أو المريح أن

تصور نفسك كطرف بريء إلّا أن فهمك لدورك في الانفصال سيجعلك أكثر إدراكاً وسيوفّر لك العناصر الأساسية لخطة إنقاذ علاقتكما الزوجية وسيتيح لك الفرصة لكي تتعلّم وتمضي قدماً.

لكي تتمكن من البدء بعملية الفهم، قد يكون من المفيد أن تتعرَّف إلى العوامل الأكثر شيوعاً التي تزيد من فرص وقوع الخيانة. فبحسب دراسة أجريت عام 2004 ونشرت في مجلة "جورنال أوف ماريتال أند فاميلي ثيرابي"، تنحصر هذه العوامل في: الخوف المستمرّ من وقوع نزاع، والحاجة الشديدة إلى نيل استحسان الآخرين، والتحاوز (أي تقسيم الحياة إلى أحياز مختلفة) والانطوائية (العجز عن أخذ حاجات الآخرين بعين الاعتبار لدى اتخاذ القرارات) وخوف المرء من أن يصبح مهجوراً، وثقة المرء الضعيفة بقدرته الجسدية أو الجنسية، والخلافات المستحكمة حول الاستقلالية والسيطرة. أما المواضيع البارزة بالنسبة إلى شركاء الأشخاص غير الأوفياء فكانت: نشدان الكمال (ما يشجّع شركائهم على تجنب الخلاف)، ولعب دور الوسيط خلال فترة طفولتهم (والاستمرار بلعب هذا الدور فيما بعد للحدّ من خطورة المشاكل بدلاً من معالجة الموضوعات الإشكالية) والخوف من الهجر وقلة احترام الذات.

خلاصة

- تعتبر الأشهر الستة الأولى التي تلي اكتشاف الخيانة النافذة الذهبية لإنقاذ العلاقة. لا تدع الذعر يصيبك فتتسرع في اتخاذ قرار قد تندم عليه في المستقبل.
- الأهداف الأساسية لهذه المرحلة هي الوصول إلى الحقيقة والتفهُّم الكامل للمشكلة.
- قد يؤدي الغضب المفرط أو إلقاء اللوم إلى تخفيف الألم بشكل مؤقت لكنه قد يضع الشريك الخائن في موضع الدفاع أو الخداع، الأمر الذي يبقي الشريك الذي تعرَّض للخيانة في مرحلة الاستجواب المكثف.
- بالرغم من تفهُّم الرغبة في معرفة تفاصيل العلاقة الغرامية، لا تبق

تركيزك منصباً على الطرف الثالث وحده. فهذا سيمنعك من التفكير في علاقتك الخاصة.

- تشمل الأخطاء الشائعة الاندفاع لتحسين الأمور، الاستخفاف بقوة موقعك، تجاهل مشاعر الطرف الثالث (الذي قد يحاول الانتقام أو يعيق شريكك من إنهاء هذه العلاقة بشكل لائق).
- أحد العناصر الأساسية لتفهُّم المشكلة جيداً يكمن في تقييم مسؤوليتك الشخصية عن هذه الخيانة.

تمارين

التعامل مع الإجهاد النفسي

بالنسبة إلى كثير من الأشخاص، فإن اكتشاف خيانة الشريك هو أسوأ ما يمكن أن يحصل لهم في حياتهم. لذلك، يصبح من الأسهل على الإجهاد النفسي أن يتراكم ويخرج عن السيطرة. النقاط التالية يمكن أن تساعدك في التخفيف من بعض آثاره:

1 - تعرَّف إلى الدلالات. تشمل الأعراض الانفعالية: التصرف بنزق مع الآخرين؛ صعوبة اتخاذ القرارات؛ صعوبة التركيز؛ العجز عن إنهاء مهمة قبل الإسراع إلى تنفيذ مهمة أخرى؛ الشعور بعدم القدرة على المواجهة؛ فقد حس الفكاهة؛ كبت الغضب؛ الميل إلى البكاء لأتفه الأسباب؛ والأرق. وتشمل الأعراض البدنية: التوق الشديد إلى الطعام؛ فقدان الشهية؛ عسر الهضم؛ الغثيان؛ الإمساك أو الإسهال؛ التشنج العضلي؛ وضيق النَفَس والصداع.

2- فكِّر في المرَّات السابقة التي شعرت خلالها بالإجهاد. ما الذي ساعدك في الماضي، وأي طرق يمكن اعتمادها الآن للتخفيف من الإجهاد؟

3- ركِّز على الأيام أو الأسابيع القليلة القادمة. فالإجهاد النفسي يزداد عندما نقلق بشأن ما سيحدث في أيام الأعياد أو العطل الصيفية أو بقية أيام حياتنا. وبشكل عام، نستطيع أن نتعامل مع ما يحدث الآن وغداً وفي عطلة الأسبوع. لذا ركِّز على الفترات الزمنية القصيرة. وفي حال شعرت بالقلق بشأن المستقبل البعيد ركز انتباهك على الحاضر.

4- بسّط حياتك قدر الإمكان. ألق نظرة على مسؤولياتك ومشاريعك ومهامك اليومية. ما الذي تستطيع أن تؤجله؟ ما هو الشيء غير الضروري؟ ما الأعمال التي يمكن أن تفوّضها إلى غيرك للقيام بها والتخفيف عنك؟ من يستطيع أن يساعدك في الاهتمام بالأولاد طوال اليوم؟ حاول أن تتوقَّع المشكلات التي قد تحدث في الأيام القليلة القادمة وخطط لمواجهتها.

5- استفد من أي مساعدة متوفّرة. هل تحتاج إلى إجازة؟ ليس هناك حاجة إلى الدخول في التفاصيل - يكفي أن تقول أن هناك أزمة عائلية - وأخبر أرباب عملك بأنك تواجه مشاكل وأنك لن تكون قادراً على تولي مسؤوليات إضافية في الوقت الحاضر. هل هناك أصدقاء أو أفراد من العائلة تستطيع الوثوق بهم؟

6- فكّر مليا في الشخص الذي تنوي إخباره بمشاكلك. اطرح على نفسك الأسئلة التالية: هل سيسارع هذا الشخص إلى الحكم على شريكي؟ هل من الصواب أن أبوح بمعلومات شخصية من شأنها أن تصعب على صديقي أو على أحد أفراد عائلتي إقامة علاقة جيدة مع شريكي في المستقبل؟ هل سيسارع هذا الشخص إلى تقديم النصيحة أو سيدفعني على الأرجح إلى اتخاذ قرارات قد تفاقم الإجهاد النفسي الذي أعاني منه؟

7- استرح قليلاً. يمكنك أن تجلس مثلاً في الحديقة لمدة خمس دقائق وأن تنصت إلى زقزقة العصافير أو أن تقف لمدة دقيقتين وتقوم بتمارين التنفس العميق أو تطلب سيارة أجرة وتتجول فيها بلا هدف لمدة خمس عشرة دقيقة. يمكنك أن تقوم بأي شيء يسمح لك بالابتعاد عن الروتين المضجر الذي تعيشه لفترة قصيرة.

8- انس الموضوع لفترة من الوقت. فالتفكير المستمرّ في العلاقة الغرامية أمر ليس بذي فائدة، لذا لا مانع من أن تتسلّى قليلاً مع الأولاد، أو أن تعمل في مشروع معقّد قيد التنفيذ.

9- انتبه للإجهاد الذي قد يعاني منه شريكك. راجع لائحة الأعراض الانفعالية السابقة وانظر ما إذا كان شريكك يعاني أيضاً من الإجهاد. هل لك علاقة بذلك؟ مثلاً، تريد أن تتحدث عن المشكلة عند الساعة الثالثة صباحاً أو تضغط للحصول على "تعهد" ما عندما ينبغي أن يكون تركيزك منصباً على ضرورة مرور الأيام القليلة القادمة بهدوء.

10- تحمّل مسؤولية الأمور المتعلقة بك. فنحن نكون مجهدين إلى أبعد حد

عندما نشعر بأننا فقدنا السيطرة على كل شيء. لكن الإجهاد يخفّ عندما نسعى إلى تحقيق هدف نستطيع تنفيذه. لذا فكِّر في المساهمة التي تقدمها لحل مشاكلك الزوجية والتغييرات التي ترغب في إدخالها إلى سلوكك - بدلاً من أن تحاول تغيير شريكك.

مراجعة ذاتية

يُساعدك هذا التمرين على إيجاد حل وسط بين أن تلقي اللوم كله على شريكك، أو أن تلقي اللوم كلّه على نفسك.

1- التفكير في التواصل. إلى أي مدى تجيد:

أ- تقاسم المشاكل مع شريكك؟

ب- الإصغاء إلى شريكك؟

2- الإبقاء على التواصل. إلى أي مدى تجيد:

أ- إخبار شريكك بما تحبه فيه؟

ب- إخبار شريكك بما لا تحبه فيه؟

3- التفكير في الوقت والطاقة والرعاية. كيف ترتِّب الأولويات التالية؟

أ- عملك

ب- أولادك

ت- شريكك

ث- مهامك المنزلية

ج- مشاهدة التلفزيون

ح- العمل على الكمبيوتر

خ- ممارسة الهوايات

د- قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء

4- عند مراجعة اللائحة أعلاه، ما هي المرتبة التي اعتقد شريكك أنك وضعته فيها؟

5- عند التفكير في الحياة الجنسية، أي من الجمل التالية تنطبق عليك؟
أ- بذلت قصارى جهدي لكي أبقيها مشوقة ومكتفية.
ب- كانت تحتل مرتبة دنيا في سلم أولوياتي.
ت- نادراً ما كنت أقوم بالخطوة الأولى.
ث- أتشارك معها مسؤولية البدء بالجماع.
ج- بحت لشريكي بما أحبه وأريده في غرفة النوم.
ح- وجدت صعوبة في التحدث عن رغباتي الجنسية.

6- دوّن ثلاث إسهامات أساسية يمكن أن تضيفها إلى علاقتك الزوجية.

7- دوّن ثلاثة أمور يمكنك أن تشتغل عليها لتحسُّن علاقتك الزوجية.

8- دوّن شيئاً واحداً ترغب في تغييره.

9- كيف عساك أن تحول هذه الأمنية إلى سلوك بسيط يمكن تكراره؟ على سبيل المثال، إذا كان التغيير الذي تطمح إليه هو أن تتحدث أكثر مع شريكك، تعهَّد بأن تبحث معه عندما يعود إلى المنزل وتناقش معه الأمور التي حدثت معك في هذا اليوم. وإذا كان التغيير الذي تطمح إليه هو إعطاء أولوية للوقت الذي تمضيانه معاً بمفردكما، حاول أن تحدد أوقات نوم جديدة للأولاد تلتزم بها.

كيف يمكن أن تتحدَّث عن الجنس

بما أنني أمضيت خمسة وعشرين عاماً في معالجة المشاكل الزوجية، أعرف بأن موضوع الجنس صعب بالنسبة إلى معظم الأزواج، هذا لأن التحدث عن رغباتنا يمكن أن يؤدي إلى مُصيبتين اثنتين لسوء الحظ. فنحن لا نشعر بأننا مفضوحون جداً فحسب بل نبدو وكأننا ننتقد شريكنا أيضاً. لذا إليك بعض الأساليب التي استخدمها لتسهيل إجراء حديث مثمر.

1 - اللغة المناسبة. في غرفة الاستشارات التي أديرها، غالباً ما يحاول الأزواج مناقشة القضايا الجنسية بطريقة عامة جداً إلى حد أنه غالباً لا أعرف عما

يتحدثون. وتكمن المشكلة في أن الألفاظ التي يستخدمونها لوصف أجزاء الجسد أو الممارسات الجنسية تجعلهم يبدون مثل تلميذ فجٍّ أو صحافي في مجلة رخيصة أو كاتب قصص خلاعية أو حتى طبيب. في الحقيقة لا توجد إجابة سهلة لكنني أعتقد أنه من الأفضل أن تستعمل اللغة الطبية الصحيحة: القضيب، المهبل، البظر، الثديان، هزّة الجماع، الجماع، العادة السرية، الجنس الفموي. وهي خطوة تخفف من الإرباك حيث إن "ممارسة الحب" يمكن أن تعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين وتقلل من الخجل الناجم عن التفوه بصوت عال بكلمات "بذيئة".

2 - الضحك. عندما كنت أجري تدريبي الأساسي حول الاستشارات الزوجية، كنا نعرف دائماً أن هناك مجموعات من الطلاب تعمل على المعالجة بالجنس من خلال موجات الضحك الهستيرية الآتية من طاولات أخرى في غرفة الطعام المشتركة. بالفعل هناك شيء مضحك ومسلّ في الجنس. عندما يمارس الجنس كما ينبغي فهو يظهر النواحي المرحة والصبيانية والإبداعية لشخصيتنا. فالجِماع يفترض أن يكون أيضاً وسيلة للتسلية.

3 - المكان. لا تتحدثا عن الجنس في غرفة النوم لأن ذلك قد يبدو كعملية فتح الجثة. ولا تتحدثا مباشرة بعد محاولة جماع فاشلة لأن ذلك سيتحول بسرعة إلى نوبات غضب واشمئزاز ذاتي. إذا كنت ترغب في طمأنة شريكك، فإن شيئاً من العناق والمداعبة والتمسيد والحضن يمكن أن يكون أكثر فعالية. كذلك فإن التحدُّث عن الجنس في مكان عام هو مشكلة أيضاً. ففي عدة مناسبات، كان بعض اصدقائي ومعارفي يخبرونني عن مشاكلهم الجنسيَّة أثناء تواجدنا في مكان عام، مثل مقهى أو حانة، وكانوا أحياناً يتفاجؤون عندما يديرون رؤوسهم ليجدوا أشخاصاً آخرين يجلسون بقربنا يصغون إلينا بانتباه شديد. فكنّا نضطرّ إلى تخفيض أصواتنا لدرجة الهمس. فالتكلُّم عن الجنس يبدو وكأنه موضوع يُحظر التكلم به لأنه بذيء ومخجل. وهو بالفعل ليس كذلك. من الأماكن المناسبة للتحدث عن الجنس، المنزل أو أثناء الرحلات الطويلة في السيارة. ويُعدُ الخيار الأخير مثمراً على وجه

الخصوص لأنه يصعب على الشخص أن يُغادر المكان وهو غاضب.

4 - الزمان. أنا لا أحبذ كثيراً تحديد موعد لكي يتحدث الزوجان كلٌّ منهما عن الجنس. فهذا يمكن أن يوفّر لك الوقت لكي تصبح قلقاً أو دفاعياً. لذلك فأنت تحتاج إلى بعض التخطيط لكي تتأكد من أنكما بمفردكما وأنه من غير المرجح أن تتعرَّضا للمقاطعة. وأفضل وقت للتحدث هو بعد تناولكما معاً الطعام، عندما تكونان مسترخيين ويعرف كلٌّ منكما مزاج الآخر.

5- قيّم الوضع. لكي تفهما تماماً شعوركما حيال حياتكما الجنسية، انظرا إلى السؤال التالي وليدوّن كلٌّ منكما إجابته بشكل منفصل. (في الأسفل، دوّنت النسب المئوية للناس الذين أعطوا الإجابة نفسها في مشروع البحث البريطاني حول الفانتازيا الجنسية. وهو سيعطيك الفرصة أيضاً لكي تقارن بين شعورك بالشبع الجنسي وشعورك بالطمأنينة.)

كيف تصف حياتك الجنسية؟

مرضية للغاية

مرضية

معقولة

متوسِّطة

غير مرضية

غير مرضية البتَّة

(مرضية للغاية: 19 بالمئة؛ مرضية: 25 بالمئة؛ معقولة: 18 بالمئة؛ متوسِّطة: 12 بالمئة؛ غير مرضية: 10 بالمئة؛ غير مرضية البتَّة: 11 بالمئة.)

6 - تحمَّل المسؤولية. من السهل أن يبدو أي نقاش حول الجنس - مهما أجري بحذر - بمثابة انتقاد. ومع ذلك، يمكنك أن تقلل من فرص حدوث ذلك إذا استخدمت جملاً تبدأ بكلمة 'أنا'، مثل 'أنا محبط في أغلب الأحيان' أو 'أنا أحب أن تكون الأمور مختلفة'.

7 - انفتح على الأفكار الجديدة. قد تسمع شيئاً يجعلك تشعر بالانزعاج، لكن تجنب الإسراع في إطلاق الأحكام. أصغ إلى شريكك. واحصل على توضيح منه واطرح أسئلة عليه. لكن احتفظ بإجابتك على الأقل حتى يمضي بعض الوقت. وتذكَّر أن ثمة فارق كبير بين الفانتازيا وفعل شيء حقيقي. وقد كشف بحث بريطاني حول الفانتازيا الجنسية أن 33 بالمئة من الناس يتخيلون أنفسهم في دور الشخص الطيِّع المستكين، و29 بالمئة في دور الشخص المُسيطر أو العدائي، و25 بالمئة بدور المُقيَّد، و23 بالمئة بدور المُقيِّد، و17 بالمئة بدور معصوب العينين، و17 بالمئة بدور عاصب العينين. وبالرغم من شعبية هذه الفانتازيا فهي تبقى أقليَّة.

8 - أعيدا التأكيد على إخلاص كُلٍّ منكما للآخر. فهناك حاجة أساسية لدى الإنسان لأن يشعر بأنه محبوب، ومرغوب، وفحل جنسيًّا. لذا أنهيا نقاشكما ببعض ردود الفعل الإيجابية حول ما يعجبكما في جسدي بعضكما البعض واللحظات التي تمضيانها معاً وتوفِّر لكما أقصى درجات المتعة الجنسية. بعدئذ، استمتعا بعناق لبضع دقائق، لأن اللمس في هذا الوقت سيريحكما أكثر من الكلام.

(في موضع لاحق من هذا الكتاب، سأعود إلى طرح موضوع الجنس وطريقة الانتقال من النقاش إلى الفعل. لكن في هذه المرحلة، يكفيك أن تقيّم حياتك العاطفية، وتتعرَّف إلى الأشياء التي كانت تسير على نحو خاطىء، وتستعدّ لاتخاذ قرار مدروس بشأن المستقبل.)

نقطة مراجعة

ثلاث نقاط أساسية لتخطي المرحلة الثانية بنجاح: الاستجواب المكثف

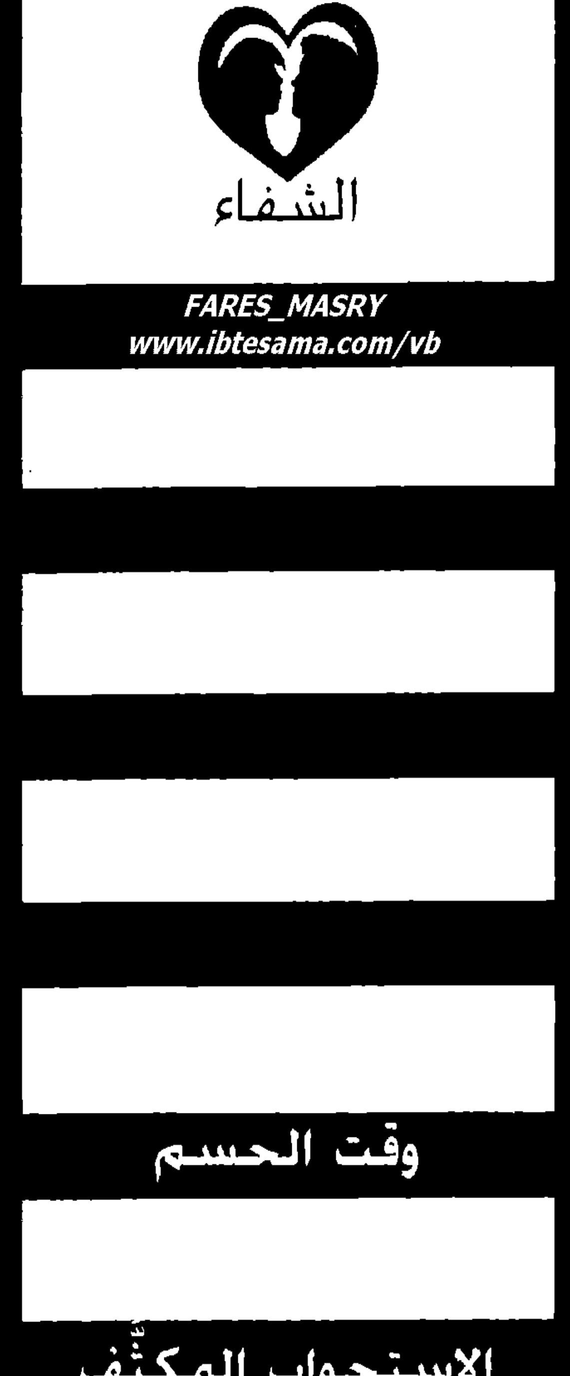
1- إياك أن تصاب بالذعر وتتسرَّع في اتخاذ القرارات.

2- فسِّر لماذا الصدق مهم جداً بالنسبة إليك.

3- حاول أن تفهم سبب وقوع شريكك في التجربة وسبب تعطُّل التواصل بينكما.

المرحلة الثالثة:

وقت الحسم


الشفاء
FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
وقت الحسم
الاستجواب المكثّف
الصدمة وعدم التصديق


الاكتشاف

المرحلة الثالثة:

وقت الحسم

يعتمد كثيرون خلال المرحلتين الأوليين بعد اكتشاف الخيانة على الحدس أو المجهود الشخصي أو الأدرينالين. لكن، خلال المرحلة الثالثة، التي هي مرحلة الحسم، يكون الوقت متاحاً لكي تتمهَّل قليلاً وتتعقَّل. ويبقى سؤال واحد يجب طرحه بدلاً من ملايين الأسئلة: هل عليَّ أن أبقى أو أن أرحل؟ وفي حال سحب شريكك هذا القرار من بين يديك، فإن السؤال يُصبح: هل عليَّ أن أقبل بقراره أم أن عليَّ أن أنظِّم حملة لإنقاذ العلاقة؟ وهذان القراران في الحقيقة هما في غاية الأهمية - فالحياة تتغير إلى حد الشعور بالإرباك. فمن أين تبدأ؟

الأنواع الثمانية للخيانة الزوجية وسلّم الخيانة

بالرغم من أن مشاعر الألم والخداع متشابهة مهما كانت ظروف الخيانة الزوجية، سيتأثر مستقبل علاقتك كثيراً بنوع العلاقة الغرامية التي أقامها شريكك وبمدى جديتها. يتطرَّق هذا القسم إلى أنواع الخيانة الزوجيّة الثمانية، وإلى خصائصها العامة، وكيفية مقاومتها. وغالباً ما تكون معالجة العلاقة الغرامية في البداية بسيطة، لكنها إذا لم تُردع، فإنها، تصبح خطرة على نحو متزايد ويصبح التغلب عليها أكثر صعوبة. لذا أنا أدعو هذه العملية بتسلق "سلم الخيانة". وتحديد مكان شريكك على هذا السلم هو عملية مهمة أيضاً. وهي تضمن عدم التقليل من خطورة العلاقة الغرامية - على أمل أن يخفف ذلك من حجم الضرر الذي

يلحق بعلاقتك - وعدم الإصابة بالذعر، والمبالغة في رد الفعل، واتخاذ خيارات سيئة.

1- العلاقة الغرامية العَرَضية

إن أكثر جُمَل النَّدْب والنُواح والتأسُّف شيوعاً بين الأشخاص الذين اكتشفت خيانتهم هي عبارة: 'صدِّقوني لم أكن أخطِّط لإقامة علاقة غرامية'. هم يتخيلون أن هذه الإجابة ستجعل شريكهم يشعر بالراحة، بالرغم من أنها نادراً ما تنجح في ذلك. لكن هذا الدفاع يفترض جدلاً السؤال التالي: هل يمكن أن يكون الشخص خائناً بالصدفة؟ إذا لجأ شريكك إلى هذا العذر، فردة فعلك الطبيعية ستكون الاستهزاء، لأنه من المستبعد أن ينزلق صديقان في العمل من مجرَّد صداقة بريئة إلى علاقة غرامية من دون أن يعيا أنهما قد تخطيا الحدود.

خير مثال على هذه الظاهرة هو فيليب، الذي يبلغ من العمر تسعة وثلاثين عاماً والذي كان يُدير أعماله من المنزل، ويقوم بتوصيل ابنه إلى المدرسة وإعادته منها: 'هناك مقهى مواجه لمدخل المدرسة. ذات يوم اقترحت جاكي - وهي صديقة لزوجتي - أن نتناول فنجان قهوة. لا أستطيع أن أتذكر المواضيع التي تطرَّقنا إليها في حديثنا - لكنها لم تكن شخصية بتاتاً. ولا أستطيع أن أتذكر إذا قمت بإخبار زوجتي بكل مرة رأيت فيها جاكي، لكنها كانت تعلم بأننا نلتقي أحياناً وكانت تمرر لها الرسائل بواسطتي'. بعد ستة أشهر تقريباً، تعمَّقت صداقة فيليب بجاكي. 'كانت تواجه مشاكل زوجية كثيرة تريد معرفة وجهة نظر رجل آخر، لذا كُنَّا نتطرَّق إلى الشؤون العاطفيَّة. في أحد الأيام، أجهشت بالبكاء. كانت تضع يدها على الطاولة فأمسكت بها وضغطت عليها بحنان. فكانت الشرارة التي اندلعت، وشعر كلانا بالخجل'.

في ذلك الوقت، قلَّل فيليب من أهمية الحادثة. 'قلت لنفسي إنِّي أتخيل أشياء'. لذا عندما طلبت جاكي منه أن يزورها في منزلها - بدلاً من أن يلتقيها في المقهى المواجه لبوابة المدرسة - لم ير في الأمر غرابة: 'لقد أخبرتني بأن هناك أشياء لا يمكن أن تقولها في أماكن عامة. في البداية، كان الأمر تماماً مثل

المرات السابقة، لكني شعرت بأنها تخطط لشيء ما. وقد كنت محقاً في ذلك. فقد قالت إنها تكنّ لي مشاعر عميقة ومن ثم اقتربت منّي وقبلتني بدفء. بعد خمس عشرة دقيقة كنا نمارس الجنس في فراشها. وبعد أن خرجت من منزلها، انتابني شعور رهيب. فحاولت أن أضع حداً للعلاقة الغرامية لأنّي كنت قلقاً من أن تقوم جاكي بإخبار زوجتي'. مارس فيليب وجاكي الجنس في ست مناسبات، وكان يحاول في كلّ مرّة 'تهدئة الأمور' إلى أن اكتشفت زوجته خيانته.

تُرى هل تخطى فيليب الحدود عندما خرج مع جاكي لتناول القهوة بشكل منتظم، أو عندما أصغى إلى مشاكلها أو عندما زارها في منزلها في غياب أولادها، أو عندما أخفى عن زوجته هذه اللقاءات، أو عندما لم يغادر المكان حين أخبرته جاكي بأنها تكنّ له مشاعر عميقة، أو عندما سمح لها بأن تقبله، أو أنه تخطّى الحدود فقط عندما صعد معها إلى غرفة نومها؟

المثال الآخر هو تانيا التي تبلغ من العمر أربعة وثلاثين عاماً والتي كان قد مضى على زواجها ثمانية أعوام عندما اضطرّها عمل زوجها إلى السفر معه إلى خارج البلاد: 'التقينا هناك ثنائياً زوجيًّا عرّفتنا عليه أخت زوجي. وسرعان ما أصبحنا، نحن الأربعة، أصدقاء حميمين. ومع تزايد أواصر العلاقة الشخصية بيننا، لاحظت أن الرجل قد بدأ يغازلني وكنت اعتبر ذلك مجرد إطراء. صدِّقني لم أكن أفكر أبداً في بدء علاقة معه لكنني أعتقد أنني شجعته على الاستمرار بمغازلتي. وخلال السنة والنصف التالية، أصبحت تدريجياً أقرب إليه من زوجته. في النهاية، صارحني بمشاعره الحقيقية تجاهي. في هذه المرحلة، شعرت نحوه بالانجذاب الكامل وتركت الأمور تأخذ مجراها'.

غالباً ما تبدأ 'العلاقات الغرامية العَرَضية' في العمل. ومع الإثارة والأدرينالين الناجمين عن العمل كفريق في مشروع كبير، يُحوِّل الوقت الذي تمضيانه معاً المشاعر الطبيعية إلى انجذاب جنسي. كذلك، تعتبر رحلات العمل لعنة أخرى. فإذا سافر شخص بمفرده فقد يشعر بالوحدة وينتهي به الأمر إلى إقامة علاقة عاطفية مع زميلة له تتخطى الحدود الطبيعية. وقد تبدأ العلاقات الغرامية العَرَضية أيضاً في حفلة وداع زميل في العمل. ولعل ذلك يعود إلى

شرب الخمر أو احتمال ألا يرى الشخصان بعضهما البعض مجدداً فيتخلّى أحد الطرفين عن حذره أو حذرها وتصبح العلاقة حميمة.

السمات العامة للعلاقة الغرامية العَرَضية

- قصيرة الأجل. قد تدوم من أسبوع إلى ثمانية أسابيع تقريباً، وهي قد لا تشمل بالضرورة خيانة جنسية بل تقتصر على القبلات، والعناق، وتبادل رسائل الغزل الإلكترونية، وكتم الأسرار.
- غالبا ما تنتهي هذه العلاقات عندما يعترف أحد 'العشيقين' إلى شريكه أو يصبح لامبالياً إلى حد أنه يكاد يتوسل اكتشاف أمره.
- بشكل عام، تعتبر المخاطر والشعور بالذنب والخداع التي تشتمل عليها العلاقة الغرامية العَرَضية أهم من المتعة ذاتها.
- يجب أن يُؤخذ هذا النوع من العلاقات على محمل الجد. ومن المؤكّد أن هناك بعض المشاكل الزوجية وإلا لما وجدت بذور العلاقة الغرامية أرضاً خصبة لها.
- تعتبر المشكلات الكامنة إما سطحيّة نسبياً (مثلاً، 'أن يكون المرء مستخفاً بها' أو 'مشغولاً إلى حد أنهما لا يستطيعان تمضية وقت كاف معاً' أو 'لا يتحدث بشكل كاف') أو مدفونة عميقاً بحيث لا يعيها بدقة (مثلاً، كان والداه يتشاجران بشكل عنيف ومدمر. وفي مثل هذه الحالة، لم يكن لدى شريكك مثال يحتذي به لحل الخلافات بطريقة منطقية.)

ماذا يجب *أن* تفعل؟

إذا كان شريكك قد أقام علاقة غرامية عَرَضية فعلى الأرجح أن العلاقة بينكما كانت تسير بشكل آلي. وبينما كان أحدكما أو كلاكما يركز على العمل أو على الأولاد، اقتصر التواصل بينكما على الأشياء الأساسية. خذ مثلاً فيليب وزوجته: لو كانا يتحدثان أكثر بشكل اعتيادي لكانت على الأرجح قد عرفت مدّة الوقت الذي كان يمضيه العشيقان الجديدان معاً وتدخلت. أنا آمل أن تكون المرحلة الثانية من عملية التعافي – وكل الكلام الذي تضمنته – قد صقلت مهاراتك في التواصل. لذا، من المهم جداً أن تخصص وقتاً منتظماً وكافياً لكي تناقش الأحداث الصغيرة اليومية.

أنتما لستما بحاجة إلى أكثر من بضع دقائق كل يوم لكي تتمكنا من التواصل الحقيقي. وقد يحدث ذلك خلال تناولكما الطعام معاً أو استعدادكما للنوم أو اجتماعكما في المنزل. ستحتاجان إلى أن ينتبه أحدكما جيداً إلى الآخر، لذا أطفئا جهاز التلفزيون أو الكمبيوتر واشرحا للأولاد بأن هذا الوقت مخصص لكما.

إذا استمر شريكك بتبرير أفعاله أو أفعالها أو التقليل من أهمِّيتها، استخدم معه أو معها ألفباء التواصل الجيد: أ- التوجّه إلى مشاعره / مشاعرها أو آرائه / آرائها ('أنا أعرف بأن العلاقة دامت فترة قصيرة فقط')؛ ب - مدّ الجسور ('لكن' أو 'مع ذلك' أو 'من موقعي')؛ ج - التواصل ('أردت أن يعاملني بتلك الطريقة' أو 'لا أزال أشعر بأنني مدمرة'). وهذا سيمكّن شريكك من أن يشعر بأنه شخص مسموع وسيمكّنك من تمرير رسالتك.

سُلَّم الخيانة الزوجيَّة

قد تبدأ علاقات غرامية كثيرة بشكل عَرَضي، لكن، إذا كانت هناك مشكلة جدية في صميم العلاقة الزوجية، فستتحول هذه العلاقة العَرَضية بسرعة إلى النوع الثاني من الخيانة وهو "طلب النجدة". أما إذا كانت العلاقة الغرامية تقدم المتعة أو التحرُّر الجنسي (وبخاصة عندما تكون العلاقة الجنسية بين الزوجين شحيحة أو غير موجودة) فقد تتحول إلى علاقة طويلة الأمد من نوع علاقة "العلاج الذاتي" (انظر صفحة 102). أخيراً، هناك خطر في أن يقرر الشريك غير الخائن إقامة "علاقة انتقامية" (انظر صفحة 99).

2- العلاقة الغرامية من نوع طلب النجدة

في هذا النوع من العلاقات، يعرف الشريكان كلاهما بشكل عام أن ثمة مشاكل بينهما. وهذه العلاقة الغرامية تكون قائمة على الأرجح منذ ستة أشهر أو أكثر لكن الثنائي إما لا يرغب في التحدث عنها، أو هو عاجز بالفعل عن التحدُّث عنها. عموماً سيقوم أحد الزوجين بطمر رأسه في الرمل ويأمل بأن يتمكن من تحمل الأمر. لسوء الحظ، سيشعر الآخر بالوحدة الشديدة، وفي اللحظات الأكثر كآبة،

سيشعر بأنه عالق في حالة ميؤوس منها. وسرعان ما يصبح ضعيفاً أمام إغواء يأتيه من طرف ثالث، أو أثناء بحثه عما يشغل باله عن بؤسه اليومي، فيبدأ بمغازلة زميلة في العمل، أو تبدأ بمغازلة صديق في العمل.

ومن الأمثلة على علاقة "طلب النجدة"، جيرالدين التي عاشت فترة حمل صعبة للغاية تخللتها إقامات طويلة في المستشفى. وكانت الولادة أيضاً صعبة. 'ما زلت أذكر أن شون حاول التسلل من وراء ظهري. بدا الأمر وكأنه لا يستطيع أن يتحمل وجوده هناك. لقد خذلني إلى حد أنني لم أعرف إن كنت قادرة على مسامحته'. لا عجب أنها عانت من اكتئاب ما بعد الولادة، وبالرغم من أن طبيبها عالجها، أصبحت كثيرة الانفعال والبكاء. في غضون ذلك، كان شون منكبًا على عمله آملاً أن يداوي الوقت جراحهما.

عندما انتهت إجازة الأمومة، عادت جيرالدين إلى العمل حيث بدأت علاقة صداقة قوية مع أحد زملائها. وقد بلغت هذه الصداقة حد تبادل رسائل نصية طويلة كل ليلة. ويتابع شون سرد القصة: 'سرعان ما انتابني الفضول وواجهتها. فأخبرتني بأنه "مجرد صديق" وصدقتها نوعاً ما'. استمر تبادل الرسائل النصية وازداد فضول شون. 'لقد أصبحت سلبية وكثيرة الانتقاد وبدأت تتجنبني. فحصت هاتفها الخلوي أثناء وجودها في الحمام فاكتشفت كل شيء. كنت مصدوماً، ومحطماً، وخجلاً إلى حد أنني تجولت بالسيارة لساعة أو ساعتين. وعندما عدت إلى المنزل واجهتها بالدليل. أظن أنها شعرت بارتياح تام'. فبالرغم من أنه كان يعرف بأن جيرالدين حزينة، لم تكن لديه أدنى فكرة بأن الأمور يمكن أن تصل إلى هذا الحد. ومع أن جيرالدين لم تخطط لاستغلال العلاقة الغرامية - التي لم تتحول لحسن الحظ إلى علاقة جنسية - كوسيلة لجذب انتباه شون، فقد أدَّت ببساطة عملها، وبدأ الزوجان يخضعان لجلسات استشارية في عيادتي.

يبدأ العديد من العلاقات الغرامية من نوع "طلب النجدة" على شبكة الانترنت. ولعل الأمر يعود إلى طلب السِّتْرِ، بمعنى أنك لست حتى بحاجة إلى ترك منزلك وأن الأشخاص الآخرين الذين تتحدَّث إليهم إنما هم مجرد أسماء على الشاشة، لذلك لن تشعر بأنك ترتكب أيَّة خيانة.

تقول جوستين التي تبلغ من العمر تسعة وعشرين عاماً: 'كنا من أشد المعجبين بالمسلسل التلفزيوني "Lost" وكنا نتبادل الأفكار بشأن عُقد وحبكات المسلسل. كان ظريفاً وذكياً وكنت أشعر بالمتعة في التحدث إليه، الأمر الذي شجّعني على إرسال صورتي إليه. أصبحت علاقتي بإيان مملّة وكان يعتقد أنني متطلبة جداً. لذا تحدثت إلى ذلك الرجل أكثر فأكثر. ووجدت أنني أستطيع أن أكشف له عن مكنونات صدري وأكون على طبيعتي. كان يعيش في مدينة تبعد بالقطار مسافة ساعة ونصف تقريباً وخطّطت للذهاب إلى هناك لتمضية يوم معه'.

عرف إيان، الذي يبلغ من العمر تسعة وعشرين عاماً أيضاً، بشأن هذه "الصداقة" وفعل كل ما بوسعه لثني جوستين عن السفر. قالت: 'أردت ببساطة أن أعرف ما إذا كانت مشاعري تجاه هذا الرجل الآخر حقيقية أم لا'. التقت بصديقها الذي تعرفت إليه بالصدفة على "الإنترنت" وأقاما علاقة جنسية. 'بعدئذ، أدركت بأنني ارتكبت أكبر خطأ في حياتي وعدت إلى المنزل أجرّ أذيال الخيبة وأنا خائفة. فوقع بيني وبين إيان شجار عنيف ثم تحدّثنا كثيراً إلى بعضنا البعض – ربما أكثر من أي وقت مضى على الإطلاق'. اتفقا على حضور جلسات الاستشارة حيث اكتشفا، بعد لفّ ودوران (ستعرف المزيد عن ذلك لاحقاً)، بأن علاقتهما قد انحرفت عن مسارها الصحيح. 'كنت على أبواب الثلاثين، وكنت أريد التزاماً حقيقياً، وأرغب بشدة في الزواج وإنجاب أولاد، هذا كلّ ما في الأمر. غير أنني لا أعرف ما إذا كنت قادرة على البوح بذلك لو أننا لم نمر بهذه الأشهر الرهيبة'. بدا الأمر وكأن طلب الاهتمام أتى، في هذه الحالة، من عقل جوستين اللاواعي لكي يمنعها من إخفاء احتياجاتها الحقيقية.

السمات العامة لعلاقة "طلب النجدة"

- تماماً كالعلاقات الغرامية العَرَضية، هذا النوع من العلاقات ليس بالضرورة أن يكون جنسياً.
- هو بشكل عام العلاقة الغرامية الأولى التي لا تحدث إلا بعد أن يكون أحد الزوجين قد حاول أن يعبّر عن ألمه لكن لم يلق آذاناً صاغية.

- تتمثل السمة المميزة لعلاقة طلب النجدة في أن الشخص الخائن لا يبذل جهداً كبيراً لإخفاء آثار جريمته. وفي الواقع، قد يبذل بشكل لا شعوري كل جهد مستطاع لكي يتم اكتشاف أمره - كترك بعض الفواتير هنا وهناك أو الاتصال بالطرف الثالث من هاتف المنزل (حتى وإن كان الرقم، وعدد الاتصالات، ومدّة المكالمات ستظهر كلها على الفاتورة). وعندما يُكتشف أمره، يعترف بسهولة.
- من السهل غالباً تحديد سبب هذا النوع من العلاقة الغرامية - مثلاً، خسارة وظيفة، أو اكتئاب ما بعد الولادة، أو ذهاب الولد الأصغر إلى الجامعة.
- في الأغلب لا تكون الخيانة من شيم المخادع الذي يعجز لاحقاً عن تصديق ما فعله، فيغرق في الذنب والخزي والندم.
- عندما تكون العلاقة الغرامية جنسيَّة بحتة، فالأمر يكاد يشبه تقريباً قول المخادع 'انتبه لاحتياجاتي الجنسية' و'أريد أن أظهر لك مدى أهميتها بالنسبة إلي'.
- تكون المشكلة الكامنة عادة أساسية وتشمل شيئاً يكون الزوجان عاجزين أو غير راغبين في التركيز عليه.

ماذا يجب أن تفعل؟

بالرغم من أن هذه الطريقة في طلب المساعدة مدمرة بشكل كامل وخطرة جداً، فقد يحمل هذا النوع من العلاقات الغرامية أشياء إيجابية. عندما يكون الزوجان مستعدين فعلياً للبحث في علاقتهما، فسيجدان عادة الكثير من القوة والعزم لمعالجة مشاكلهما. ويتمثل الخبر السار الآخر في أنه عندما يصبح الزوجان مستعدين أخيراً لمواجهة مشكلتهما الكبرى، فإن هذه المشكلة غالباً ما تتبخر أو تنجلي بسهولة تامة. والسبب في ذلك يعود إلى أن تجاهل المشكلة أكثر يُفاقم الأمور، بحيث تُصبح المخاوف غير متناسبة مع الواقع. ولسوء الحظ، يحاول العديد من الأزواج في علاقات "طلب النجدة" إخفاء الأخطاء أو صرف الأنظار عنها من خلال التشاجر بشأن تفاصيل معينة عن الخيانة. إذا لاحظت هذا النوع

من العلاقات الغرامية، سواء كنت المخدوع أو المخادع، فأنت بحاجة إلى أن تجد القوة لمواجهة المشكلة بشكل مباشر. تدرّب على ذلك بكتابة رسالة وتخيّل أنها موجهة إلى شخص مستعد لتفهمك ومسامحتك على أي شيء. حاول أن تكون منفتحاً تماماً وقد تفاجىء نفسك.

سُلَّم الخيانة الزوجية

إذا لم يُعر اهتمامٌ للتحذير، فمن السهل أن تصبح علاقة طلب النجدة جزءاً أساسياً من حياة المخادعِ وتتحول إلى علاقة غرامية من نوع "المعالجة الذاتية" (انظر صفحة 102) أو حتى من نوع العلاقة "الثلاثية الأطراف" (انظر صفحة 110). في هذه المرحلة، سيصبح المخادع أكثر مهارة في إخفاء خيانته. وقد يشعر حتى بأنه "يحق له" إقامة علاقة غرامية لأن شريكه مهملٌ تجاهه ولامباليٌ إلى حد بعيد.

3- العلاقة الغرامية الانتقامية

هذه علاقات غرامية قصيرة الأجل تدفعها رغبة واحدة فقط هي حب الانتقام. أحيانا يشعر المخادع بأنه "يحق له" إقامة علاقة غرامية لأن شريكه يتجاهله – ولعل ذلك يعود إلى ولادة طفل أو الانشغال بعمل شاق. لكن معظم العلاقات الغرامية الانتقامية تحدث بعد اكتشاف أحد الزوجين خيانة الآخر.

هذا ما حدث عندما قام إيان، الذي أقامت رفيقته علاقة غرامية من نوع "طلب النجدة"، بالولوج إلى غرفة الدردشة عبر الإنترنت. قال: 'أردت أن أرى ماذا يدور في غرفة الدردشة ورحت أتحدث إلى إحدى الفتيات. وقد فهمت حقاً ما مررت به لأنها ضبطت حبيبها السابق وهو يمارس الجنس على الإنترنت'. اكتشفت جوستين "صداقتهما" في منتصف جلسات الاستشارة المشتركة وذهلت تماماً. قالت لي: 'أعرف بأنني تسببت بذلك، لكن كيف أمكنه خيانتي، وبخاصة عندما كنا نحرز تقدماً كبيراً. أعتقد حقاً أنني قد أخسره ولا أريد ذلك'. وبالرغم من أن إيان ادعى، في البداية، بأنه لم يكن يسعى للانتقام، بدا واضحاً أنه كان

يستمتع بألم جوستين. لكن، بعد مرور أسبوعين، اعترف بأنه كان أحمقاً: 'كانت المرأة الأخرى تتحدث عن السفر لتجتمع بي. فجأة، أدركت بأنني لا أرغب في رؤيتها. أردت جوستين فقط. لم أرغب يوماً بامرأة سواها'. بدا وكأن هذا الثنائي بحاجة إلى أن يهبطا إلى جحيم الزنى قبل أن يتمكّن كلٌّ منهما من التعبير عن مشاعره وأفكاره. اتسمت بقية الجلسات بالصراحة وقررا أن يتزوجا ويلتزما بهذا الوعد. في هذه الحالة، كانت نهاية العلاقة الغرامية الانتقامية سعيدة، رغم أن معظم الناس ليسوا محظوظين إلى هذا الحد.

كان فرانك وأليس كلاهما في بداية العقد الخامس من العمر عندما بدأ الجلسات الاستشارية، بعد أن اكتشف علاقتها الغرامية. قال فرانك: 'إن ما يغضبني جداً ليس لأنَّها كذبت عليَّ وخدعتني وخانتني، لكن لأني رفضت مئات العروض من نساء أخريات لأنَّني أُحبُّها'. كان فرانك مصوراً وغالباً ما يقصد أماكن غريبة لبضعة أيام. لذلك لم أتفاجأ بأنه استغلّ الرحلة التالية لكي يقيم علاقة جنسية مع أوّل امرأة التقى بها. تتابع أليس القصة: 'كان ينتظر بفارغ الصبر وصوله إلى المنزل حتى يخبرني بالأمر'. فسألتها: 'ما كانت ردة فعلك؟' فأجابت: 'الأمر مثير للشفقة. لقد فقدت ما تبقى من الاحترام الذي كنت أكنه له'. لم يستطع فرانك إشباع أي من رغباته عن طريق ممارسة الجنس خارج إطار الزواج وأصبح أكثر إحباطا نتيجة ردة فعل أليس الباردة. بعد بضعة أسابيع، طلبت أليس الطلاق وأنهيا الجلسات الاستشارية.

السمات العامة للعلاقة الغرامية الانتقامية

- يعتقد الشخص الخائن أنه، إذا جرح شريكه، فسيشعر بالتحسُّن. هذه استراتيجية محفوفة بالمخاطر وغالباً ما تعطي نتائج عكسية.
- يجد هؤلاء الأشخاص صعوبة في إظهار غضبهم أو البوح به، لذا يحاولون إيجاد طريقة دنيئة لإظهار هذا الغضب. وهذا سلوك عدائي سلبي وتقليدي.
- غالبا ما ترتبط العلاقة الغرامية بتعزيز صورة دنيئة للذات وحمل المخادع على الشعور بأنه جذاب ومثير مجدداً. ولبرهة، يشعر المخادع بأنه قوي ويتحكم بزمام الأمور.

- سيعترف المخادع على الفور أو سيترك دلائل عن خيانته هنا أو هناك.
- هي علاقة يندم الناس عليها بسرعة دائماً.
- توهم العلاقة الانتقامية الشخص بأنه تعادل مع الآخر، لكنها بشكل عام تجعل الأمور أسوأ مما هي عليه.

ما الذي يجب أن تفعله؟

قد تكون الرغبة في الانتقام شعوراً إنسانياً طبيعياً لكنها ليست شعوراً آسراً أبداً. إذا أقام شريكك علاقة غرامية انتقامية، فأنت أمام خيارين: إما أن ترد بالمثل أو أن تسامح. والرد بالمثل يزيد ببساطة من الأخطار ويشجع على المزيد من الانتقام بحيث يُصبح الطلاق في النهاية الخيار الوحيد. أما المسامحة فهي أمر صعب لكن إذا أظهرت تسامحاً تجاه شريكك فأغلب الظن أنه أو أنها ستكون متسامحة أيضاً مع أخطائك وعيوبك.

ماذا عن السلوك العدائي السلبي؟ يصف هذا السلوك عجز الشخص عن الغضب في وجهك ومسايرته لكل ما يتم اقتراحه ثم قيامه لاحقاً بتخريب الاتفاق. أنا أنصحك بأن تحذر الاتفاقات السريعة جداً أو السهلة جداً حول مسائل صعبة. وبدلاً من ذلك، شجع النقاش حول أحد الخيارات 'ما الذي يتوجب علينا فعله بخصوص اتصالك بالطرف الثالث؟' عوضاً عن القول 'أريدك أن تعدني بألا تتكلَّم معها مجدداً'. قد يكون من الأفضل التمسُّك بالخيار الأول، لكن خلال النقاش قد يقول شريكك: 'أشعر بأنني مدين لها بالحديث وجهاً لوجه لمناقشة السبب الذي يدعونا لإنهاء العلاقة' أو 'يصادف عيد ميلاد ابنه الأسبوع المقبل وقد وعدته بأن أذهب معه للتزلج على الجليد'. قد لا تعجبك هذه الإجابات لكن من الأفضل أن تناقشا المسائل - وتتوصلا إلى تسوية - حتى لا يوافق شريكك أمامك ثم يفعل خلاف ذلك من وراء ظهرك.

سُلَّم الخيانة الزوجية

أحيانا، يبقي الشخص علاقته الغرامية الانتقامية سرية؛ وهو عزاء شخصي

يساعده على التأقلم مع برودة شريكه الواضحة. في ظل هذه الظروف، ستصبح العلاقة الغرامية إما علاقة من نوع "العلاج الذاتي" أو، إذا استمرت، علاقة غرامية من نوع "الثلاثية الأطراف". وفي الحقيقة، فإن معظم العلاقات الانتقامية لا تعرف حلاً وسطاً: فإما سيبدأ الثنائي بالتواصل بشكل أفضل أو ستنهار العلاقة بشكل كامل.

4- العلاقة الغرامية من نوع العلاج الذاتي

عندما يواجه الزوجان مشاكل طويلة الأمد تُترك ولا تُعالج حتى تتفاقم أو يُعترف بها لكن من دون فعل شيء حيالها، تصبح العلاقة بين الزوجين أرضاً خصبة لنشوء علاقة غرامية من نوع "العلاج الذاتي". في هذا النوع من العلاقات، يشعر أحد الزوجين أو كلاهما بأنه أسير الواجب أو الأولاد أو عهود الزواج أو الظروف المالية أو العادات. والأسوأ من ذلك، يصبح الزوجان بعيدين جداً عن بعضهما البعض بحيث لا يستطيعان تخيُّل طريقة يمكن أن تغير الأمر نحو الأفضل، ويكتفيان بثاني أو حتى ثالث أفضل الممكن. بمعنى أن هذه العلاقات تصبح "أفضل من أن تتخلى عنها وأسوأ من أن تستمر فيها".

خير مثال على من يعيش مثل هذه المرحلة الرمادية هو بريندن البالغ من العمر اثنين وخمسين عاماً والمتزوج منذ ستة وعشرين عاماً. لم يعد بريندن يحب زوجته لكنه منسجم معها بشكل جيد. هما لم يمارسا الجنس منذ سبع سنوات، وتوقفا عن النوم معاً في السرير منذ أربع سنوات، ويعيشان حياة منفصلة نوعاً ما. 'أنا لا أريد حقاً أن أجرح مشاعر أحد، لكنني لست متأكداً من أنني أستطيع الاستمرار بالتظاهر بأنني سعيد'. كيف يستطيع بريندن مواجهة ذلك كل يوم؟ بالطبع، الحل هو التوجه نحو علاقة غرامية من نوع العلاج الذاتي: 'إن الآنسة التي أمضي وقتي معها مختلفة عن أي من اللواتي عرفتهن من قبل. هي ببساطة امرأة جميلة تُفقد صواب أي إنسان. أيجدر بي أن أصمت - وأوقف الهراء وأتقبل ببساطة زواجي الذي يفتقر إلى الجنس؟ أنا لا أعرف الإجابة، لكنني لا استطيع أن أتخيَّل حياتي في هذه الفترة الزمنية على هذه الحال'. وكما

يلجأ بعض الناس إلى تناول الكحول بعد العمل للاسترخاء والنسيان، كان بريندن يستغلّ علاقته الغرامية لكي يتخلص من البؤس الذي يعيش فيه. وككل استراتيجيات المواجهة والتأقلم مع الواقع، فإن الخمر والعلاقة الغرامية هما شكلٌ من الهروب المؤقت إلى الأمام، وهما سيسبِّبان في النهاية ألماً أكبر من الألم الذي تسببه مواجهة المشكلة الأصلية.

ومع ذلك، فقد تستمرّ الحاجة إلى علاقة من نوع العلاج الذاتي لفترة طويلة. ظلت ستيفاني التي تبلغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً تقابل حبيبها، بين الفينة والفينة، طوال ثلاث سنوات، حتى بعد أن اكتشف زوجها خيانتها. وقد اعترفت بأن الأمر يعود نوعاً ما إلى كونها إنسانة "أنانية"، لكنه يعود بالدرجة الأولى إلى اعتقادها بأنها بحاجة إلى علاقة غرامية من نوع "التطبيب الذاتي": 'أنا امرأة حساسة جداً لكن زوجي ليس كذلك. وهو لا يعبّر عن مشاعره بقدر ما أفعل. كنت أعتقد بأنني أستطيع التأقلم معه عندما تزوجنا، لكن الأمر بات أصعب. شرحت لزوجي مراراً وتكراراً كيف أريده أن يكون'. كان البؤس مستوطناً في نفس ستيفاني، وكان فعل الأدرينالين الناجم عن العلاقة قوياً جداً، والمسافة التي تفصلها عن زوجها كبيرة جداً إلى حد أنه لم يكن ثمة خيار آخر على ما يبدو.

السمات العامة للعلاقة الغرامية من نوع العلاج الذاتي

- يشعر الطرفان كلاهما بخيبة الأمل والحزن لكنهما عاجزان عن التعبير عن ذلك بطريقة بناءة.
- المشاكل متجذرة ومزمنة إلى حد أن أياً من الطرفين لا يستطيع أن يحدد بدقة متى ساءت الأمور.
- بعد فترة لاحقة، تتباعد المسافة أكثر بين الزوجَيْن إلى حد أن كُلّاً منهما يُصبح يعيش حياته بشكل مستقل عن الآخر. في بعض الحالات، يكون الجو هادئاً ظاهرياً لأن أحداً من الزوجين لا يهتمّ حتى بافتعال شجار.
- يلجأ كلا الطرفين إلى استخدام استراتيجيات التأقلم لكي يتحملا عواقب علاقة غير مرضية. ومن المحتمل أن الشخص المخدوع يصرف وقته في

العمل أو يحصل على الحميمية التي يريدها من الأولاد. وبالرغم من أن هذا التصرف ليس مدمراً كالعلاقة الغرامية، فهو يعد شكلاً من الإهمال للعلاقة الزوجية.

- يستمرّ هذا النوع من العلاقات الغرامية بشكل عام ستة أشهر أو أكثر.
- قد تكون حصلت خيانة في الماضي، لكن لم تتم الاستفادة من الدروس أو تم إخفاء الألم ببساطة.
- يميل الناس إلى هذا النوع من العلاقات الغرامية في خريف العمر بشكل خاص. ففي هذه الفترة العمرية، نواجه حقيقة أننا زائلون - ولعل الأمر يعود إلى وفاة أحد الوالدين - وإدراكنا بأننا لن نسيطر على العالم وأن لا أولادنا ولا شريكنا هم أشخاص كاملون. والأسوأ من ذلك كله، الخوف من أن الحياة ستسوء في النهاية.
- ونتيجة لذلك، يُلجأ إلى علاقة "التطبيب أو العلاج الذاتي" لتعزيز الثقة بالنفس أو لإعادة التأكيد على المرغوبية والقوة.

ماذا يجب أن تفعل؟

للوهلة الأولى، تبدو هذه العلاقة الغرامية علاقة يصعب التعافي منها. لكن من المهم أن تدرك الإيجابيات: أخيراً ظهرت المشاكل للعيان وبات تركيز الشريكين منصباً على إنقاذ العلاقة. هناك طريقة جيدة للبدء بالتغييرات الضرورية وهي استعمال تقنية "الفليب فلوب". وهذه تتطلب منك أن تكون طبيعياً في التعامل مع المشكلة (التي ثبت أنها تتخبَّط) وأن تفعل عكسها تماماً (قلبها). على سبيل المثال، إذا كنت تمنع نفسك دائماً عن الكلام - قل ما تفكر به. وإذا كنت تنفجر غضباً - حاول أن تتروى وتكون عقلانياً. وإذا كنت دائماً تتجاهل التفاصيل الصغيرة - كخلع الحذاء خارج المنزل عند المدخل - تحدَّث عن الأشياء التي تثير سخطك وناقش الحلول البديلة مع شريكك. إن هذه التغييرات لن تعزز ثقتك بنفسك فحسب بل ستمكنك من أن تبدأ بمعالجة المسائل الجوهرية. وفي الحالات التي لا يتجادل فيها الزوجان مطلقاً - ويكتفيان فقط بتصيُّد أخطاء بعضهما البعض بين الحين والآخر أو التذمر همساً - فهذا يعدّ أول شجار حقيقي. إذا

كانت هذه حالتك، فلا تخف لأن مشاكل العلاقات هذه متجذرة وقد تسوء أحياناً قبل أن تتحسَّن مجدداً.

سُلَّم الخيانة الزوجية

يقع هذا النوع من العلاقات الغرامية في وسط السلَّم تقريباً. ولهذا السبب، ستتحول العلاقات الغرامية الواقعة على درجات أدنى إلى علاقة من نوع العلاج الذاتي إن لم يتمّ ردعها. وهذا ما حصل مع تانيا التي كانت تقيم علاقة غرامية مع صديق: 'لم تساعد هذه العلاقة على إحياء الرغبة الجنسية تجاه زوجي، كما اعتقدت أنها قد تفعل. لكنها عزَّزت نوعاً ما كل ما كان متيناً في زواجي – بحيث جعلتني أكثر وعياً للأشياء التي أحبها – رغم أنها كشفت العيوب بشكل أوضح. أشعر بأنني على مفترق طرق. وأشعر بأن هذه اللحظة حاسمة جداً في حياتي – وهي فرصة ممتازة لتجديد الذات'. إذا كان الطرف الثالث ملتزماً على وجه الخصوص أو أصبحت الحاجة إلى العلاقة من نوع العلاج الذاتي محصَّنة، سيرتقي هذا النوع من العلاقات إلى علاقة غرامية من نوع "الثلاثية الأطراف" أو حتى إلى علاقة غرامية من نوع "الخروج النهائي من الحياة الزوجية". ومثل الإدمان على المخدرات – وهو جوهر مفهوم علاقة العلاج الذاتي – يسهل على المرء أن يغرق في الإدمان وفي تعدد الشركاء، وهو السمة المميزة للنوع التالي للخيانة.

5- العلاقة الغرامية من نوع الدون جوان والدونا جوانا

الدون جوان هو زير نساء أسطوري ظهر للمرَّة الأولى في الأدب الإسباني في القرن السابع عشر. ومنذ ذلك الحين، وهو يتابع ظهوره في الكتب، والمسرحيات، والأوبرات الغنائية، والقصائد الملحمية تاركاً وراءه قلوباً محطَّمة وأزواجاً غاضبين وآباء حانقين، ورغم ذلك لا يرتدع الدون جوان أبداً. وتعلق هذه الشخصيات الملحمية في مخيِّلاتنا لأنها تخبرنا في الحقيقة عن أشياء كامنة في حياتنا الخاصة. لذا لا عجب أن يحضر، من وقت لآخر، دون جوان أو دونا جوانا، إلى غرفة الاستشارات الزوجية في عيادتي.

من الأمثلة النموذجية على ذلك جيك، وهو رجل وسيم في منتصف العقد الثالث من العمر متزوج من هولي التي تصغره قليلاً ولهما ولدان، وقد عاشا معاً منذ أواخر مرحلة المراهقة. ادَّعى جيك رسمياً بإقامة علاقة غرامية واحدة لكن هولي قالت إنها على علم باثنتي عشرة علاقة غرامية على الأقل. قال جيك: 'أحب النساء وأتفق معهن بشكل جيد. وإذا واجهت مشكلة ما أحب أن أناقشها مع امرأة'. فقاطعته هولي قائلة: 'في الحانات طبعاً؟' لم يجب جيك وادعى بالمقابل أن زوجته 'أقامت علاقة غرامية أيضاً'. فردّت: 'لكن كنا في مرحلة انفصال مؤقت'.

اعترف الزوجان بأنَّهما كانا يتشاجران كثيراً بشأن الخيانة حتى يصبح الجو لا يطاق ويذهب جيك إلى منزل والديه لبضعة أيام. وعندما يعود كانا يمارسان الجنس بشغف من دون مناقشة أي من المشاكل. تقول هولي: 'أحياناً، أعتقد أنني لا أستطيع العيش معه وبنفس الوقت لا أستطيع العيش من دونه'.

خلافاً للرأي السائد، يمكن أن تكون النساء عابثات أيضاً. كانت ميا متزوجة وكان لديها أيضاً عشيق منذ مدة طويلة، بالإضافة إلى بضعة علاقات غرامية عابرة: 'تمنحني هذه العلاقات الإثارة وتجعلني أشعر بأنني قوية ومرغوبة'. لكن في الوقت عينه، نادراً ما كانت علاقاتها الغرامية تمنحها السعادة: 'أذكر أنني كنت أجلس في سيارة أحد عشاقي وأضرب رأسي بالحاجب الزجاجي مراراً وتكراراً'. كانت تتملكها الغيرة إلى حد أنها كانت تقوم بأشياء مؤذية وسخيفة: 'ذات مرة تظاهرت بأنني أريد أن أشتري منزل أحد عشّاقي لكي أرى المنزل الذي يعيش فيه. كان حائط المطبخ هناك مغطى بصور لحبيبي وحبيبته يبدوان فيها في منتهى السعادة. وعندما لم يكن السمسار منتبهاً، كتبت على بعض هذه الصور كلمة مخادع. فبهذه الطريقة سيعرف عشيقي بأنني كنت في منزله'.

وكالعديد من النساء العابثات، تعرَّضت ميا في طفولتها لاعتداء جنسي وكانت تعتبر نفسها امرأة دنيئة. كان زوجها لا يهتم بما تفعل وعندما كانت تضطر إلى مواجهته بأخبار غير سارة - كحملها طفل من رجل آخر - كان يدمدم ويرحل ببساطة. في النهاية، حصلت ميا على مساعدة متخصصة لكن رحلتها العلاجية كانت طويلة ومعقدة.

كما تتخيل، فإن العلاقة مع "دون جوان" أو "دونا جواناً صعبة جداً، وغالباً ما تكون مؤلمة جداً. ومع ذلك، يبدو هؤلاء الأشخاص ودودين وواثقين من أنفسهم وجذابين. ومن السهل علينا أن نرى سبب انجذاب الكثير إليهم. فكيف بوسعك أن تعرف ما إذا كان شريك حياتك أو حبيبك أو حبيبتك يقع ضمن هذه الفئة، أو كانت المشكلة أقل خطورة، وهي ببساطة من نوع طلب النجدة أو بسبب التقدُّم في السن؟ انظر إلى اللائحة التالية وحدِّد النقاط التي تبدو لك مألوفة.

السمات العامة للعلاقة الغرامية من نوع الدون جوان أو الدون جوانا

- في البداية، يحيط "الدون جوانات" (من رجال ونساء) أهدافهم بالعناية والإطراء والهدايا.
- تكاد رغبة "الدون جوانات" (من رجال ونساء) تجرف الأشخاص الذين يكونون موضع جذب بالنسبة إليهم. وبما أنهم يشعرون غالباً وكأنهم أبطال في فيلم سينمائي، فهم يوافقون بسرعة على ممارسة الجنس. وهو أمر لا يصدَّق عادة ويشعر الهدف بوجود تواصل حقيقي.
- يواجه "الدون جوانات" (من رجال ونساء) صعوبة في التعامل مع الإجهاد النفسي، وهم يديرون ظهورهم للمشكلة بدلاً من مواجهتها. وغالباً ما يحدث ذلك عندما تكون رغبتهم في ممارسة الجنس في ذروتها. (أجريت مقابلة مع رجل يدعى دانييل يبلغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً، كان يقذف المني عشرين مرة في الأسبوع. وقد مارس الجنس مع ثماني عشرة امرأة خلال الشهر الماضي - بمن فيهن زوجته. سألته عن سبب حاجته إلى كل هذه العلاقات الجنسية. فأجاب أن الأمر يعود: 'إما لأنني متوتر من شيء ما أو لأنني شهواني ولا أرغب في إزعاج زوجتي دائماً'.)
- يحاول هؤلاء الأشخاص الهروب من المشاعر البغيضة أو كبتها واللجوء إلى الجنس لتحقيق هذا الهدف. ويبدو أن الكثير منهم يعيش فراغاً داخلياً لا يمكن ملؤه إلا بصورة مؤقتة.

- ظاهرياً، هم أشخاص واثقون من أنفسهم لكن من الداخل هم أشخاص لا يتمتّعون باحترام كاف للذات وهم بحاجة دائمة لإثبات أنفسهم.
- غالباً ما يقيم "الدون جوانات" (من رجال ونساء) علاقات جنسية عابرة لليلة واحدة وتكون لديهم عادة عدة علاقات غرامية في الوقت نفسه.
- يملكون صورة مشوهة عن كيفية تأثير سلوكهم على الآخرين. وهم يعتبرون العلاقة 'مسألة خاصة' أو يدّعون بأن الشخص الآخر يبالغ في ردة الفعل. وقد وصف دانييل سلوكه على أنه 'شكل من أشكال الحاجة البدنية، كالذهاب إلى الحمام. وهو لا يعني لي الكثير'.
- عندما يُواجَه "الدون جوانات" (من رجال ونساء) بأدلّة تُثبت تورّطهم بالخيانة، فإنهم إما ينتابهم الغضب ويتّخذون موقفاً دفاعياً أو يسرعون إلى البكاء ويحاولون كسب التعاطف (من خلال العودة إلى التذكير بمشاكل الطفولة أو بشركاء سابقين لامبالين). ومع ذلك، نادراً ما يبدون أي تعهد طويل الأمد بالتغيير.

ماذا يجب أن تفعل؟

غالباً ما يكون إنهاء العلاقة الغرامية مع "دون جوان" أو "دونا جوانا" أصعب بكثير مما يمكن تخيله. ويعود ذلك من ناحية إلى أنهم يعدون دائماً بالتغيير ومن ناحية أخرى إلى أن بداية العلاقة تكون مثيرة للغاية. تقول ديبي زوجة دانييل: 'كانت العلاقة الجنسية رائعة كما لو أن هناك تناغماً مثالياً بين كل خلية من خلايا جسدينا'. (تشبه هذه السعادة العارمة نوعاً ما النشوة التي كان يحصل عليها "الدون جوانات" من غزواتهم) إذا كنت تواعد شخصاً لفترة قصيرة واكتشفت للتو خيانته بأسلوب الدون جوان، أنصحك بأن تتعلم الدرس وتبتعد عنه. وإذا لم يكن هذا أول دون جوان في حياتك، فأنت بحاجة إلى أن تسأل نفسك لم تجد زير النساء أو غاوية الرجال جذابين إلى هذا الحد. قد تجد مفتاح اللغز في علاقتك بوالدك أو والدتك. (تجد المزيد حول هذا الموضوع في كتابي The Single Trap: The Two-Step Guide to Escaping It and Finding Lasting Love الذي تولت نشره شركة "بلومسبرغ").

لكن ماذا عن العلاقات الطويلة الأمد؟ يملك معظم شركاء "الدون جوانات" فكرة واضحة جداً عن الدَرَك الذي وصلت إليه الخيانة، ومع ذلك فقد قرروا أن يغمضوا عيونهم. أنا أتفق مع هذه المقاربة لأن الخيارات البديلة ليست جذابة. ومن هذه الخيارات محاولتك التفاوض حول القواعد الأساسية. تقيم هازيل التي تبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عاماً علاقة بدون جوان مثليِّ الجنس وقد تقبلت علاقته بالرجال – طالما أنه يعود إليها في آخر المساء – لكنها منعته من ممارسة الجنس مع نساء أخريات: 'لا مشكلة لدي طالما أنه يخبرني بما يخطط له، لكنه في البداية كان يخدعني بإعطائي معلومات قليلة. لكن الأمور تحسنت الآن، بعدما بتنا نضحك من مدى دناءته مع الرجال الآخرين'. لا يعد هذا خياراً يمكن أن يقبل به كثيرون لكن هازيل تعتقد أنك: 'إذا كنت تحب شخصاً ما يمكنك أن تتحمل عيوبه الصغيرة'. ويتمثل البديل الآخر في إنهاء العلاقة. لقد هددته سابقاً بالرحيل، أو نفَّذت ذلك فعلاً، لكنك عدت إليه بعد أن وعدك بأنه سيتغيَّر أو بعد أن توسَّل إليك أن تعطيه فرصة ثانية. ستعلمك التجارب المُرَّة كم يسهل تقديم هذه الوعود وكم يسهل نسيانها.

سُلَّم الخيانة

يقع هذا النوع من العلاقات الغرامية في أعلى سُلَّم الخيانة تقريباً. ومع وجود أطراف ثالثة كثيرة، من غير المرجح أن يبقى أحد منهم ويصبح في النهاية طرفاً في علاقة ثلاثية الأطراف. ونادراً ما ينهي "الدون جوان" أو "الدونا جوانا" العلاقة الغرامية لأن صبر شريكه أو شريكته هو الذي ينفد عادة، وبالتالي فهم نادراً ما ينتقلون إلى علاقة الخروج النهائي.

6- العلاقة الغرامية الثلاثية الأطراف

يدوم هذا النوع من العلاقات الغرامية أكثر من الأنواع الأخرى، وهو عادة يعني الكثير للشخص الخائن وللطرف الثالث على حد سواء. قد تكون هناك مجموعة

أسباب تُفسِّر طول عمر هذا النوع من الخيانات: الشخص الموجود في الوسط يعجز عن الاختيار، أو هو/هي سعيد بالوضع الراهن أو أن الطرف الثالث لا يمكن التواصل معه. ومع ذلك، فإن الصفة الشائعة لهذا النوع من العلاقات هي المتانة دائماً - فبالرغم من كل شيء، تُعدُّ المثلثات، في أعمال البناء، الأشكال الهندسية التي تستطيع تحمل أكبر قدر من الثقل. فلماذا يجد كثيرون أنفسهم واقعين في فخ العلاقات الثلاثية الأطراف؟

قد يكون الأمر عائداً إلى تعودهم على هكذا نوع من العلاقات. فمن المعروف أن أول علاقة يعرفها معظم الناس هي مثلث الطفل والأم والأب. أما السبب الآخر فهو أن التقرب من شخص ما مثير ومخيف في آن. والبشر هم مخلوقات اجتماعية يحتاجون إلى علاقات محبة لكنهم يخافون من أن يقوم الحبيب بنبذهم أو التحكم بهم. في المقابل، تتدبَّر العلاقة الثلاثية الأطراف مسألة القرب من خلال توزيع الحمل! (كالقول المأثور للأميرة ديانا: 'كنا ثلاثة في هذا الزواج؛ وقد كان مزدحماً قليلاً'.) وفي العلاقة الثلاثية الأطراف، كلما مالت العلاقة الأساسية إلى الحدّة، هرع الشخص الموجود في الوسط إلى أحضان الشخص الثالث - الذي هو صمام أمان يمكن أن ينسى معه مؤقتاً المشاكل كلها. وبالرغم من أن العلاقة الغرامية تكون قوية، فهي لن تكون قوية جداً لأن المخادع لديه التزامات سابقة. أحياناً - كما هي حال أمير وأميرة ويلز - يحصل تناغم بين علاقته وعلاقتها الثلاثية. وتماماً كالأنواع الأخرى من العلاقات الغرامية، تفي هذه الخيانة بغرض محدد؛ فعندما يُنهي المخادع العلاقة التي يقيمها خارج إطار الزواج، فهو أو هي ستبدأ علاقة أخرى في أحوال كثيرة. ووفقاً للتعبير الشهير لجيمز غولدسميث (1933-1997) وهو رجل أعمال تزوج ثلاث مرات: 'عندما يتزوج رجل عشيقته فإنه يخلق فرصة عمل جديدة'.

تبلغ جاكي من العمر خمسة وخمسين عاماً وقد مرّ على زواجها اثنان وعشرون عاماً، لكنها لم تقم أي علاقة جنسية مع زوجها منذ أكثر من عشرة أعوام. طوال السنوات السبع الماضية، كانت تقيم علاقة غرامية مع رجل يصغرها سناً: 'لقد حسّنت علاقتي الغرامية حياتي كثيراً جداً، رغم أنها كانت تشبه في

البداية لعبة الأفعوانية الموجودة في مدينة الملاهي. فأنا لدي شخص أعتبره صديقاً عزيزاً يمكنني أن أأتمنه على كل شيء وأي شيء، كما أحظى بأفضل العلاقات الجنسية في كل الأماكن الغريبة. وهو يجعلني أشعر بأنني أصغر سناً وأكثر سعادة لأن لدي شخصاً أضحك معه. وسأشعر بالوحدة كثيراً من دونه. إن هذه العلاقة تبقيني على قيد الحياة'. يكمن الفرق بين العلاقة الثلاثية وعلاقة الخروج النهائي من الحياة الزوجية في أن الحبيبين في العلاقة الثلاثية لا يستطيعان أن يتخيلا طريقة لكي يبقيا معاً دائماً. تقول جاكي: 'من المؤكَّد أن هذه العلاقة ستزعج أولادي وعائلتي وعائلته كثيراً فضلاً عن أنني متقدمة في السن إلى حد أنني لا أستطيع الإنجاب منه. لا أحد يستطيع أن يعرف أبداً إلى أي مدى نحن قريبان من بعضنا البعض فعلاً'. أتخيل أن زوجها يشك في الأمر لكنه اختار ألا يحقق فيه أو يعرف الحقيقة حتى لا يتسبب باهتزاز الوضع.

السمات العامة للعلاقة الغرامية الثلاثية الأطراف

- تدوم هذه العلاقات الغرامية عادة أكثر من عامين.
- بالرغم من أن العلاقة الأساسية للخائن تكون ظاهرياً مستقرة نسبياً، فإن العلاقة الغرامية ستبقى بمثابة ظلٍّ يقوّضها ويقتلها.
- 'سيحبّ' الخائن الطرف الثالث أو 'سيكنّ له المشاعر والأحاسيس الطيِّبة'، وسيعيشان معاً بأحلام اليقظة. كما سيخططان لتمضية عطل الأسبوع وحتى العطل الرسمية معاً.
- يتحوَّل فعل الخيانة من آلية مواجهة إلى جزء ثابت من حياة الخائن.
- يشعر الشخص الموجود في الوسط بأنه حائر بين حبيبين، فهو في النهاية غير قادر عن التخلي عن الأمان والمكانة الاجتماعية اللذين تقدمهما العلاقة الأساسية الطويلة الأمد ولا أيضاً عن الإثارة التي تمنحها العلاقة الغرامية خارج إطار الزواج.
- من الصعب على المرء إبقاء علاقاته الغرامية سرية بسبب تطوّر التكنولوجيا، لأن فواتير بطاقات الائتمان والهواتف الخلوية ومشاكل البريد الإلكتروني تقدم أدلة دامغة. لكن للأسف غالباً ما يتواطأ الشخص المخدوع

من خلال تصرفه بسذاجة أو تغاضيه عن الأدلة المتزايدة أو أمله ببساطة بأن تنتهي العلاقة.

- في اللحظة التي تنكشف فيها العلاقة الثلاثية، يشعر المخدوع بأن حِمْلاً ثقيلاً قد أزيل عن كاهله.
- غالباً ما يكون هناك تاريخ للخيانة الزوجية أو الطلاق في عائلة المخادع أو عائلة المخدوع. وقد يفسر هذا الأمر سبب تحمّل المخدوع علاقة مؤذية والطريقة التي استطاع بها المخادع أن "يطبّع" سلوكه أو سلوكها.
- وحتى عندما تنفضح العلاقة الثلاثية سيكثر المخادع من تنقلاته بين شريكه الأصلي والطرف الثالث، ما يجعل الجميع، بمن فيهم هو أو هي، في حالة تعاسة كبيرة جداً.

ماذا يجب أن تفعل؟

إن أوّل شيء ينبغي أن نفعله بعد اكتشاف العلاقة الثلاثية هو أن نضع حداً لها. ومع ذلك، من السهل عليك أن تعطي هذا الوعد لكن من الصعب عليك أن تفي به بسبب الروابط العاطفية مع الطرف الثالث. ونتيجة لذلك، يُصبح حل المشاكل المتعلقة بالعلاقة الأساسية أمراً يكاد يكون مستحيلاً. فماذا ينبغي أن تفعل في مثل هذه الحالة؟ تتمثل الخطوة الأولى في أن تكون واقعياً. ناقش مع شريكك كيف يقترح أو تقترح إنهاء العلاقة بدلاً من أن تفرض صيغتك المفضلة عليه. ومن الأفضل أن تطرح المسائل كلها علانية وتتوصّلا معاً إلى تسوية بدلاً من أن تفعل ما تريده وتكتشف لاحقاً بأن شريكك خانك من وراء ظهرك مجدداً. وعندما تكون عادلاً وعقلانياً فليس هناك ما يدعو إلى مزيد من الخداع.

إذا وعدك شريكك جازماً بقطع العلاقة تماماً، تأكّد ما إذا كانت الخطة قابلة للتنفيذ فعلاً. فمن المحتمل أنه سيُقدم على أي شيء لاسترضائك لكن الحقيقة أفضل من الكلام الفارغ، ومن ثم توقع تكرر الأخطاء وخيبات الأمل. سيواصل الطرف الثالث على الأرجح الاتصال بشريكك، وبالرغم من أنه سيكون مثبط الهمّة، فمن المستحيل تقريباً أن تمنع شخصاً من القدوم إلى مكان عمله على

سبيل المثال. وبالرغم من أن الأمر مهدد بالانفجار، فهو في النهاية سيشجع شريكك على أن يكون انتقائياً في المعلومات التي يمررها. ابق خطوط التواصل مفتوحة وناقش خياراتك: هل ينبغي أن تخبر الطرف الثالث بالابتعاد عن شريكك؟ أيجدر بك أن تطلب من المحامي أن يوجِّه رسالة تحذير له؟

إذا كان شريكك غير قادر أو غير مستعد للتخلي عن الطرف الثالث، تخل أنت عن شريكك. أنا أعرف بأن الأمر مؤلم وأنك تخشى إهداء انتصار مجَّاني لمنافسك. لكن الأمر سيكون أفضل على المدى الطويل. وكما ستقرأ في الفصل التالي، فهناك احتمال قوي بأن تنهار العلاقة الغرامية، ومع الوقت، سيعترف شريكك بخطئه أو خطئها. لكن لا جدوى من محاولة إنقاذ العلاقة قبل أن تلتزم أنت وشريكك التزاماً كاملاً بالعمل على تصحيح مسار العلاقة بينكما.

سُلَّم الخيانة الزوجية

إن العزاء الوحيد للعلاقة الغرامية الثلاثية الأطراف هو أنها نادراً ما تتحول إلى علاقة للخروج النهائي من الحياة الزوجية. فهناك دائماً شيء قوي في العلاقة الأصلية، وبالصبر، يمكنك أن تعيد اكتشافه والبناء عليه.

7- العلاقة الغرامية الاستكشافية

نحن نعيش في بيئة تشجعنا باستمرار على إجراء مقارنة بين ممتلكاتنا وأسلوب حياتنا وتجاربنا وبين ممتلكات الآخرين وأسلوب حياتهم وتجاربهم. وبالرغم من أن هذا الأمر قد يولّد لدينا طموحات عالية، إلَّا أنه قد يجعلنا أيضاً أشخاصاً حسودين وغير راضين ومستعدين لإقامة علاقة غرامية استكشافية. وعادة يظهر هذا النوع من العلاقات عند الذين يقفون على مفارق طرق في حياتهم - مثلاً، بلوغ سن الأربعين أو ذهاب الأولاد إلى المدرسة - ويشككون في خياراتهم السابقة ويتساءلون كيف كانت الأشياء لتكون 'لو أنهم'. مثلاً، 'ماذا لو أنني بقيت مع حبيبي الأول' أو 'لو أنني لم أتزوج' أو غير ذلك من "ماذا لو".

يعتبر هذا النوع من العلاقات الغرامية أداة لفتح الباب. فمن جهة، يستطيع

المخادع أن يلقي نظرة على العالم خارج علاقته ويقرر أنه لا يناسبه وينسحب. ومن جهة أخرى، يمكن أن تكون هذه العلاقة بداية رحلة تنتهي برحيل المخادع. وهكذا، يصعب الحكم على جدية هذا النوع من العلاقات.

ويبدو أن العلاقات الاستكشافية قصيرة الأجل وتكون في أحوال كثيرة جنسية الطابع. وفي نصف الحالات التي أراها، يكون المخادع راضياً جداً عن علاقته الأساسية لكن لديه فضول كبير حول الجنس أو الحياة مع شخص آخر غير شريكه. وغالباً ما يكون هؤلاء الأشخاص قد تزوجوا في عمر مبكر ويعيشون حياة جنسية روتينية أو محدودة.

أما المكوِّن الآخر للعلاقة الغرامية الاستكشافية فيتمثَّل في أن المخادع يشعر بأنه من المستحيل أن يتحدث عن رغباته لشريكه. تشرح شينا كيف أن علاقتها الغرامية الاستكشافية قد حسَّنت من علاقتها مع زوجها: ʼلقد تزوجت وأنا في سنّ التاسعة عشر، وبما أنني كنت فتاة "صالحة"، لم أكن أعرف شيئاً عن الجنس على الإطلاق. وكان زوجي كاثوليكياً، وبالرغم من أنه أكبر مني سناً، لم تكن معلوماته الجنسيَّة أفضل مني. فكانت العلاقة الجنسية بيننا تُمارس على عجل وكانت غير مرضية وحتى مؤلمة أحياناً'. وبوجود ثلاثة أطفال صغار في المنزل، لم يكن بوسع شينا أن تخرج للعمل، لذا تولّت عملاً بالقطعة في المنزل وأصبحت على صداقة بالرجل الذي يسلمها الموادّ ويشرف على عملها. ʼتمكَّنتُ من أن أتعلم أشياء من عشيقي - الذي كان أكثر خبرة مني - وتدريجياً، ولكي لا أثير الشكوك، كنت أستعمل هذه التقنيات بشكل تدريجي أثناء ممارسة الجنس مع زوجي'.

لحسن الحظ، لم يكتشف زوجها خيانتها أبداً لكن الذعر انتابها مرتين. ʼلقد تعرضت لحادث سير بسيط - مجرد تصادم - في طريق عودتي من منزل حبيبي. لم يكن هناك من داع لوجودي في تلك الناحية من المدينة وهو ما أعادني إلى رشدي. لقد كبر أولادي قليلاً، وبدأت أخرج إلى العمل، وازدادت ثقتي بنفسي. لم يكن من داع للاستمرار في العلاقة الغرامية، لذا تركتها تفتر إلى أن انفصلنا'.

في الحقيقة لا تقدّم العلاقة الغرامية الاستكشافية أية حلول ويجد المخادع نفسه في النهاية في حالة غامضة. صحيح أن التجربة قد زادت من السخط العام لشريكك لكن، مع عدم انكشاف العديد من العلاقات الاستكشافية، لا يوجد هناك داع لاستمرار هذه العلاقة ولإنجاحها. كان قد مر على زواج ميغان، التي تبلغ من العمر ثلاثة وثلاثين عاماً، ست سنوات عندما أقامت علاقتها الغرامية الاستكشافية. 'لقد علّمتني هذه التجربة أن أقدر زوجي أكثر لكنها أضاعت أيضاً كثيراً على ما فاتني'. فكّرتُ في إخبار زوجها بالأمر لكنها كانت متأكدة بأن زوجها سيطلب الطلاق في حال فعلت ذلك. 'لقد أبقيت نفسي منشغلة لكي أنسى الأمر، وكبتُّ مشاعري، وخضعتُ لجلسات بوخز الإبر، وقرأت كُتُباً حول التعويل الذاتي'. لكن النتيجة كانت عامين من الاكتئاب.

السمات العامة للعلاقة الغرامية الاستكشافية

- يكتشف غالبية المخادعين في العلاقات الغرامية الاستكشافية بأن العشب ليس بالضرورة هو أكثر اخضراراً على الجانب الآخر للضفّة، وهم يتعلمون أن يقدروا ما لديهم.
- لهذا السبب، يصعب علينا أن نحكم على خطورة العلاقة الغرامية الاستكشافية. فهي، من بعض النواحي، تشبه العلاقة الغرامية من نوع طلب النجدة لكن يمكن قلب اتجاهها من خلال إدخال بعض التغييرات الثانوية نسبياً. لكنها في المقابل، هي قادرة على تحويل العلاقة المتوترة إلى أزمة.
- هي نوع من العلاقة التي يصفها المخادع بأنها "مجرد اتصال جنسي".
- قد لا يعرف المخادع إلى أي مدى كانت العلاقة الغرامية مهمة. ومن المحتمل ألا يدرك إلّا متأخراً بأنها كانت نقطة تحول.
- غالباً ما يشعر شريك الشخص الذي أقام علاقة غرامية استكشافية بأنه مثبط الهمة وخائف. وبخلاف أنواع أخرى من العلاقات، لا يوجد طريق واضح المعالم للعودة. وقد يشعر بأن شريكه لا يطلب منه أن يتصرف بشكل مختلف وإنما أن يكون شخصاً آخر.

ماذا يجب أن تفعل؟

إن التعامل مع علاقة غرامية استكشافية أمر محبط جداً. وبما أن شريكك يحاول أن "يجد" نفسه بدلاً من أن الشكوى من سلوكك، سيكون تأثير الحلول الواضحة المتمثلة بمحاولة بذل جهد أكبر للتغيير بسيطاً جداً. ومن الشائع أيضاً أن يشعر المرء بالغضب. فبالرغم من كل شيء، هناك طرق عديدة لكي يعيد شريكك اكتشاف شبابه أو شبابها أو يعزز ثقته بنفسه أو بنفسها أو يكتشف سلوكيات مختلفة لا تعرف الخيانة! فكيف تمضي قُدماً؟ أنصحك بأن تركزعلى المسائل التي تستطيع تغييرها - كسلوكك الشخصي وأسلوبك في التواصل - بدلاً من أن تقلق بشأن ما لا تستطيع تغييره. كما أنصحك بأن تتوقف عن محاولة مجادلة شريكك أو إقناعه بأنه أو بأنها على خطأ. من المحتمل أنك تضيع وقتك، وتزيد من قلقك الشخصي، وقد تجعله أو تجعلها أكثر عناداً. إن التراجع بصورة مؤقتة سيخفف من التوتر في المنزل وسيفتح باب النقاش المثمر أكثر.

سُلَّم الخيانة الزوجيَّة

إن تحوّل العلاقة الغرامية الاستكشافية إلى علاقة غرامية من نوع الخروج النهائي من الحياة الزوجية ليس أمراً محتماً. مع ذلك، يسهل أن يتحول الفضول لإقامة علاقة جنسيَّة خارج إطار العلاقة الأساسية إلى حاجة، وعندئذ، ستصبح العلاقة الغرامية الاستكشافية علاقة غرامية من نوع التطبيب أو العلاج الذاتي.

8- العلاقة الغرامية الهادفة إلى الخروج النهائي من الحياة الزوجية

بالرغم من أن بعض الناس يقيم علاقة غرامية من هذا النوع لأنه وقع بحب الطرف الثالث ولا يتصور العيش من دونه، فإن الأغلبية ببساطة تبعث من خلال هذه العلاقة برسالة واضحة إلى شريكها الأصلي مفادها أن العلاقة بينهما قد انتهت. في ظل هذه الظروف، سيتصارع الزوجان بين الفينة والفينة، لتوضيح مشاكلهما، ونتيجة لذلك سيبتعدان أكثر عن بعضهما البعض، أو يغضبان إلى حد

يُصبح فيه التواصل بينهما شبه مستحيل. من عدة نواحي، تشبه علاقة الرحيل التفاوض عبر مكبّر الصوت: بغيضة ومأساوية وفظة.

فرانك وجيني في أواسط الخمسينات من العمر يعيش كلٌّ منهما حياة مستقلة عن الآخر. لم يكونا يتحدثان فعلاً إلى بعضهما البعض إلا عندما كانت تزورهما ابنتهما مع أولادها. وقد مرت سنوات عديدة على آخر مرة مارسا فيها الجنس. يقول فرانك: 'فكرت طويلاً بأن علينا أن ننفصل حينما كنا لا نزال شابين بما يكفي لإيجاد شخص آخر لكن جيني كاثوليكية والأمر غير وارد بالنسبة إليها'. فقاطعته جيني: 'نحن لا نرى بعضنا كفاية - وهذه هي المشكلة الوحيدة'. فقال فرانك: 'يعود الأمر إلى مكان عملي البعيد الذي يضطرّني إلى استئجار شقة قريبة من العمل'. مع ذلك، سرعان ما أصبح واضحاً بأن عقد عمل فرانك سيدوم ثمانية عشر شهراً على الأقل وأن لا نية لديه بالتخلي عن ملاذه الآمن. قال فرانك لجيني: 'على كل حال، لقد استفدت من اضطرارك للتأقلم بمفردك، زادت ثقتك بنفسك'.

لقد ظننت أن فرانك غادر فعلياً المنزل وبدأ بالاستشارات - ليس لإنقاذ زواجه وإنما لنقل بعض المسؤولية التي شعر بها تجاه زوجته إليّ. مع ذلك، كان مجرد تخمين لأن فرانك لم يكشف عن مكنونات صدره واكتفى بإعطاء تلميحات حول نواياه الحقيقية. في المناسبات القليلة التي بدا فيها فرانك على وشك أن يصارح جيني بمشاعره، كانت تبكي كثيراً وتتصرَّف بجنون، وكان يحاول تهدئتها. كانت جلساتهما مؤلمة وغير مثمرة ولذا أنهينا الاستشارات. وبعد ستة أشهر، عادا بعد أن اكتشفت جيني بأن فرانك قد بدأ علاقة غرامية مع إحدى زميلاته في العمل. بدا الأمر وكأن فرانك، العاجز عن التواصل عن طريق الكلام، قد بعث لجيني برسالة لا يمكن تجاهلها. وبالرغم من أن علاقته الغرامية الجديدة انتهت بسرعة، لم يستمر الزواج أيضاً.

يعتبر مارتن الذي يبلغ من العمر اثنين وأربعين عاماً مثالاً آخر عن أشخاص يقيمون علاقة غرامية من نوع "الرحيل النهائي". 'منذ عشر سنوات أو

حوالى ذلك، مررت أنا وزوجتي بفترة صعبة بعض الشيء. ومن موقعي الآن، أعتقد أنه كان يجدر بي الانفصال في تلك المرحلة. على ما أذكر، كان باستطاعتي أن أرحل آنذاك، وعندما أفكر في الأمر، أرى أنه كان علي أن أفعل ذلك؛ لكن أن تُدرك شيئاً بوقت متأخِّر أفضل من ألَّا تدركه أبداً'. وبحسب رأيه، كان زواجه 'منتهياً' عندما التقى بالطرف الثالث. وكما هي حال العديد من علاقات الرحيل، لا يبدو أن مارتن يحصل على الكثير من المتعة أو السعادة من ارتكابه الفحشاء. لكنه ينظر إلى هذه العلاقة على أنها أهون الشرين: 'أفترض أن المعاناة كانت لتكون أسهل، بما أن الموقف الذي أجد نفسي فيه سيدمر حياة عدة أشخاص - حتى ولو لفترة قصيرة'.

السمات العامة للعلاقة الغرامية من نوع الخروج النهائي.

- مشاكل طويلة الأمد في العلاقة الزوجية.
- من المحتمل ألا تكون هذه العلاقة الغرامية الأولى، بالرغم من أنه قد تم الظنّ في علاقات سابقة من دون التأكُّد منها.
- في هذه الحالة، لم يبذل المخادع جهداً كبيراً لكي يخفي العلاقة الغرامية ولم يظهر ندماً كبيراً عندما تم اكتشافها.
- يتسم موقف المخادع بالبرودة الشديدة وغالباً ما سيرفض الإجابة عن أي وقائع صريحة لعملية الزنى.
- يكون الشريك الآخر محبطاً وغاضباً ومتروكاً مع مئات الأسئلة التي تشغل باله. وهو لذلك، يبقى معلَّقاً في مرحلة الاستجواب المكثف السابقة (انظر صفحة 59- 87).
- انكفاء المخادع وتصرُّفه كمراهق منهمك في شؤونه الذاتية. فإذا كان رحيله بسبب 'توأم روحه' الجديد، فهو سيكون مفعماً بنشاط جنوني وثملاً من الحب تقريباً. أما إذا كان سيغادر لأن العلاقة الأساسية قد انهارت فسيخرج عابساً، كتوماً، ومكتئباً.

ماذا يجب أن تفعل؟

يسهل عليك كثيراً أن تشغل نفسك بسلسلة الأحداث المكتشفة وتنسى الاعتناء بها. لذا تذكَّر بأنك تمر في أزمة فلا تقسو على نفسك. احصل على دعم الأصدقاء والعائلة وجد طرقاً للتعامل مع الإجهاد. (ستستفيد من التمارين الموجودة في هذا الكتاب، لأن ذلك سيزيل بعض القلق ويساعدك على النوم بشكل أفضل.) تجنَّب إرهاق أولادك بتفاصيل كثيرة. فعلى المدى الطويل، هم بحاجة إلى علاقة جيدة مع أحد الوالدين الذي سيغادر - لذا لا تجعلهم بئر أسرارك أو وسطاء بينك وبين الشريك الآخر.

سُلَّم الخيانة الزوجية

لا شك في أن هذه العلاقة تحتل الدرجة الأعلى في سُلَّم الخيانة الزوجية. ومع ذلك، فإن هذا النوع من العلاقة لا يعني بالضرورة انتهاء العلاقة الزوجية الأساسية. فقد تتراجع إلى علاقة استكشافية - ويعود الشريك الخائن - أو إلى علاقة طلب نجدة مبالغ فيها.

خمسة أسئلة تساعدك على اتخاذ القرار بشأن خطوتك التالية

بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص، فإن فهم طبيعة خيانة الشريك وبعض الأسباب الجوهرية يمكن أن يوفّر لهم الوضوح اللازم للمضي قدماً. إذا كنت لا تزال متردداً بشأن القرار الذي تنوي اتخاذه، فالأسئلة الخمسة التالية يمكن أن تساعدك، بالإضافة إلى بعض الإرشادات، في توضيح أجوبتك.

1- إلى أي مدى يجب أن تتحمل مسؤولية ما حدث؟

عد إلى المعادلة الواردة في المرحلة الثانية، الاستجواب المكثف: مشكلة ما + تواصل ضعيف + إغواء = علاقة غرامية. مع ازدياد فهمك لنوع العلاقة الغرامية، ما الذي تعلمته عن التواصل بينك وبين شريكك؟ ما هي التغييرات التي تستطيع القيام بها والتي من شأنها أن تفيد علاقتك به - من دون أن تعرّض كرامتك واعتدادك بذاتك للخطر؟

تفسير أجوبتك

إذا كانت هناك تغييرات بناءة تود القيام بها (مثلاً، الإصغاء أكثر، التكلم أكثر، التعبير بصدق أكثر عن مشاعرك وحاجاتك، وتمضية وقت أكثر معاً) أعتقد أنه يجدر بك أن تناضل من أجل الحفاظ على العلاقة الزوجية. لكن إذا أجبت بأن هناك القليل أو ليس هناك شيء من شأنه أن يحسّن التواصل بينكما أو أن التغييرات هي مدمرة للذات (مثلاً، مراقبته أو مراقبتها بشكل مشدَّد أو على العكس التغاضي عنه أو عنها) فيجدر بك أن تفكر ملياً في جدوى الفائدة من الاستمرار.

2- أي نوع من الأشخاص هو شريكك؟

إذا وضعت جانباً سلوك شريكك خلال العلاقة الغرامية (وكل الأفعال الأنانية، والمدمرة، والمؤذية) أي نوع من الناس هو أو هي في جوهره أو جوهرها

الحقيقي؟ هل هو (أو هي) شخص لطيف أو حكيم الرأي أو مجتهد أو كريم؟ ما الصفات الرائعة الأخرى التي تخطر في بالك؟ وما هي الصفات التي تجعل العيش معه أمراً صعباً؟

تفسير أجوبتك

عندما تتطلَّع بتمعُّن في المسار الكامل لعلاقتك - وتضع جانباً كُلّاً من خيبات أملك الحالية وفترة شهر العسل التي عشتها معه أو معها عندما التقيتما لأول مرة - ووجدت أن شريكك رجل صالحٌ أو امرأة صالحة، أعتقد أن عليك أن تناضل من أجل الإبقاء على هذه العلاقة. أما إذا كان شريكك قاسي القلب أو متسلِّطاً أو عصبيًّا موسوساً أو سفيهاً أو عنيفاً - باستثناء فترة شهر العسل التي كان أو كانت تتودد فيها إليك - أعتقد أن عليك أن تعيد التفكير بالأمر. وإذا كانت الإيجابيات كلها تتعلق بقدرة شريكك أو بسلوكه في فترات ذهبية متقطعة (كما في مرحلة المصالحة بعد شجار رهيب) أعتقد أن عليك أن تفكر بالرحيل أيضاً. إن ما يهم هو جوهر شخصية شريكك الحقيقية وليس الصورة التي تريدها أو تريده أن يكون عليها.

3- كيف تشعر تجاه شريكك؟

هل يعجبك شريكك؟ أتحبه/أتحبها أو تحترمه/تحترمها؟ هل تتشاركان الأهداف والأحلام نفسها؟

تفسير أجوبتك

بالرغم من أن الحب الأعمى وحده لا يكفي لتعزيز العلاقة، ستجد شيئاً تناضل من أجله إذا كان حبك لا يزال قوياً، والأهم من ذلك، إذا كنت لا تزال تستلطفه وتحترمه أيضاً. فالروابط والاهتمامات المشتركة هي إيجابية أيضاً وتُقدِّم إطاراً يمكن البناء عليه. إذا كانت مشاعرك لا تزال قوية تجاهه ولكن سلبية للغاية - وأعني بذلك الكره والغضب والرغبة في الانتقام - فإن علاقتك لا تزال تنبض بالحياة. لكن، إذا كانت مشاعرك محايدة أو باردة أو تتسم بالامبالاة، أشك أن يكون هناك أي حافز يمكن أن ينقذ علاقتكما. نحن نعتقد عموماً أن نقيض الحب هو الكراهية لكنه في الواقع هو اللامبالاة.

4- ما تأثير انفصالكما على الآخرين؟

في استطلاع للرأي أجريته على الإنترنت حول فاحشة الزنى في بريطانيا، كان هذا أهم عامل بالنسبة إلى الأشخاص الذين يقررون الكفاح من أجل المحافظة على علاقاتهم الزوجية. في الواقع، أشار 85 بالمئة من المجيبين إلى تأثير الانفصال على عائلاتهم. وهو أمر غير مفاجىء. ففي الأزمة، تكون ردة فعلنا الطبيعية هي الاجتماع وحماية أولادنا.

بالفعل، يدعم البحث حدسنا بأن الطلاق يؤذي الأولاد. في سبعينيات القرن العشرين، قررت الدكتورة جوديث وولرشتاين، المؤسسة والمديرة التنفيذية "لسنتر فور ذا فاميلي إن ترانزيشن" في كاليفورنيا، أن تدرس تأثير الانفصال على الأسرة. فجنّدت ستين أسرة تضم 131 ولداً تتراوح أعمارهم بين سنتين وثماني عشرة سنة، هم من المحولين عن طريق المحامين والمحاكم الأسرية. وكما توقعت، واجه الأطفال الصغار مشكلة في النوم، وواجه الأولاد الأكبر سناً مشكلة في التركيز في المدرسة، وعبّر المراهقون منهم عن ألمهم وغضبهم. وجاءت المفاجأة عندما عادت جوديث للمتابعة بعد ثمانية عشر شهراً. فبدلاً من أن يشفى هؤلاء الأولاد ويمضوا قدماً في حياتهم، كما توقعت منهم أن يفعلوا، كانت أعراض الحزن والبؤس أكثر سوءاً. فقررت وولرشتاين أن تتابع عائلاتها مجدداً - بعد خمس وعشر وعشرين سنة على الطلاق. وفيما يلي نتائج بحثها الأساسية بعد ثمانية عشر شهراً، وخمس سنوات، وعشر سنوات.

بعد ثمانية عشر شهراً

- لم يهدأ الاضطراب والقلق الناجمان عن الانفصال.
- لم يُصدِّق ثلث الأطفال الصغار ما قيل لهم، وظلّوا يعتقدون بأن والديهم سيعودان إلى بعضهما البعض مجدداً.
- عبّر ولد واحد فقط من أصل عشرة أولاد عن ارتياحه لطلاق والديه. وكان هؤلاء الأولاد الأكبر سناً قد شهدوا عُنفاً وخافوا من أن يصابوا أو يصاب أحد والديهم بالأذى.

بعد خمس سنوات

- كان ثلث الأولاد تقريباً بحالة أفضل. وهؤلاء كانوا أفراداً في أسر تشاجر فيها الوالدان علانية وكان جو المنزل تعيساً. لكنهم حافظوا على علاقة جيدة بوالديهم كليهما.
- ومع ذلك، كان ثلث الأولاد في العيّنة أسوأ حالاً من ذي قبل وكانوا يعانون من اكتئاب سريري. وقد أشارت وولرشتاين : 'صحيح أن بعض الأزواج لم يعودوا يقفون في المطبخ ويصرخون على بعضهم البعض. لكنهم باتوا يصرخون على بعضهم البعض عبر الهاتف أو يتشاجرون وجهاً لوجه أثناء إيصالهم أو اصطحابهم لأولادهم. لقد تبدد الوهم الذي كنا نصدقه - وهو أن الطلاق ينهي الصراع بين الزوجين'.
- كان أغلب الأولاد لا يزال يأمل بعودة والديه إلى بعضهما البعض مجدداً حتى وإن كان أحدهما أو كلاهما قد تزوج من جديد. وكما قال أحد الأولاد لوولرشتاين: 'إذا كان بإمكانهما الطلاق مرة فبإمكانهما فعل ذلك ثانية'.
- كانت قلة من الأولاد متعاطفة مع ذويها أو تفهّمت فعلاً سبب طلاقهم - حتى عندما ظن الأهل بأن الأمر واضح.

بعد عشر سنوات

- شعر ثلاثة أولاد من أصل خمسة بأن أحد ذويهم على الأقل ينبذهم.
- كان نصف النساء وثلث الرجال لا يزالون غاضبين بشدة.
- عانى ولد من أصل أربعة أولاد من انخفاض حاد في مستوى المعيشة.
- ومع ذلك، كان نصف الأولاد البالغين سعيد بحياته الحالية واعتبر الطلاق مسألة منتهية من دون إظهار أي ندم.
- الطلاق في النهاية هو مسألة حظ غير متوقّع. تقول وولرشتاين: 'تبيّن أن بعض الأولاد الأكثر قلقاً واكتئاباً ونكداً في دراستنا كان في وضع جيد بعد مرور عشر سنوات، بينما كان بعض الأولاد الأقل قلقاً والأكثر هدوءاً وعلى ما يبدو الأكثر رضا في وضع سيىء. فالمرء لا يستطيع أن يتوقع التأثيرات الطويلة الأمد من طريقة ردة الفعل الأوّلية'.

تفسير أجوبتك

إذا كان لديك ولدى شريكك أولاد أو روابط عائلية معقدة، أعتقد أن خيار الانفصال يجب أن يكون الخيار الأخير. في المقابل، إذا لم يكن لديكما أولاد وكانت عائلة كلٍّ منكما ستشعر فقط بالحزن أو خيبة الأمل في حال انفصلتما، فقد تكون الخيانة إنذاراً مبكراً ومن غير الحكمة أن تستمرّا بالعلاقة لفترة أطول.

5- ما مدى التزام شريكك بإصلاح العلاقة الزوجية؟

هل يتوسل إليك شريكك لكي تمنحه فرصة أخرى؟ هل يبدو متأسفاً أو متأسفة بصدق ومستوعباً أو مستوعبة بدقة للأذى الذي تسبب أو تسببت به؟ هل تدعم أفعال شريكك أقواله أو أقوالها، أو هو يقول شيئاً ويفعل شيئاً آخر؟

تفسير أجوبتك

إذا كان شريكك متحمساً لإصلاح علاقتكما فهذه نقطة إيجابية. أما إذا كان (أو كانت) متردِّداً فستكون المهمة أصعب لكن ممكنة. فحتى ولو قبضت على شريكك بالجرم المشهود وهو يبعث برسائل نصية أو إلكترونية إلى حبيبه أو حبيبته، فهذا يجب ألا يمنعك من النضال من أجل ترميم العلاقة. في النهاية، يجب أن يكون السؤال في هذه المرحلة 'ما الذي أريده؟ هل أريد القتال للمحافظة على زوجي أو زوجتي أو الرحيل؟' وليس 'ترى هل سأنجح إذا ناضلت من أجل هذه العلاقة؟'

أما زلت عالقاً؟

إن التعافي من الخيانة الزوجية عمل تحفّ به مخاطر كبيرة إلى حد أن الجميع يفقد أعصابه ويتساءل عما إذا كان قد اتّخذ القرار المناسب أو لا. ومع ذلك، يعجز بعض الناس عن أخذ القرار وتبيُّن طريقهم. إذا بدا لك الأمر كذلك، فلعله يعود إلى أحد الأسباب التالية:

- انتظار إشارة من شريكك. فشريكك إما أن يكون مشوشاً إلى حدٍّ أنه يعجز عن إعطاء تعهُّد واضح، أو أن الكلمات وحدها لا تكون كافية لإقناعك. وفي

الحالتين، أنت تحتاج إلى دليل ملموس على أن شريكك يريد فعلاً البقاء قبل أن تأخذ قرارك. إذا كانت هذه حالك: فكر في الشكل الذي قد يأخذه الدليل - مثلاً شهر عسل ثان. وبدلاً من أن تتوقع أن يكون شريكك قارىء أفكار جيد أخبره أو أخبرها بالأشياء المفيدة.

- التخلي عن المسؤولية لشريكك. إن انتظار الشريك لكي يحسم أمره أو أمرها قبل أن تتمكن من اتخاذ القرار بنفسك سيتركك في المنطقة الرمادية. إذا كانت هذه حالك، سيبدو التزامك بإنقاذ العلاقة محفوفاً بالمخاطر - وخصوصاً في حال تم نبذك للمرة الثانية. والبديل عن ذلك سيكون شعور بالعجز واليأس. في المقابل، ستشعر بأنك قادر على التحكُّم بالأمور أكثر إذا ناضلت من أجل ما تريد.
- محاولة إيجاد الحسنات والسيئات. من المنطقي أن تكتب كل فوائد البقاء في عمود وتقارنها بفوائد الرحيل - بدلاً من اللجوء إلى كفَّتي الميزان اللتين يحملهما تمثال العدالة فوق محكمة أولد بيلي في لندن. ولسوء الحظ، يستحيل أن نقارن بين صفات الحاضر المعلومة وأحداث المستقبل المجهولة. ولا عجب أن الناس الذين يقاربون القرار كقاض يعلقون. وإذا كانت هذه حالك: حاول أن تشخِّص الوضع وتبحث عن دلائل لصحة علاقتك. هل هناك ما يستحق النضال من أجله؟ هل تحاول بعث الروح في جسد ميت أصلاً!

للشخص المكتشفة خيانته: وقت الحسم

- بعد أن تمّ اكتشاف علاقتك الغرامية، فأنت تتعرَّض لضغط كبير لكي تقطع عهداً لشريكك الأصلي.
- بالنسبة للبعض، يكون هذا القرار قاطعاً وواضحاً؛ ومع ذلك، يعجز آخرون عن الاختيار بين شخصين مختلفين للغاية.
- إذا كنت متردداً اسأل نفسك: ما الذي عنته لي علاقتي الغرامية؟ ولكي تحصل على المساعدة للإجابة عن هذا السؤال، تمعَّن في أنواع الخيانة الثمانية (العَرَضية؛ طلب النجدة؛ العلاج الذاتي؛ الانتقامية؛ الدون جوان والدونا جوانا؛ الثلاثية الأطراف، الاستكشافية؛ الهجرة النهائية).
- ثم اسأل نفسك: هل هناك طرق أخرى لتلبية هذه الاحتياجات؟ مثلاً، ما هي الطرق الأخرى التي من شأنها أن تجعلني أشعر بالرضا عن نفسي أو بأنني شخص مرغوب فيه؟
- ما هي عواقب الهجر؟ ماذا عن أولادك؟ إذا كان لعشيقك أو عشيقتك أولاد أيضاً، كيف ستلعب دور زوج الأم أو زوجة الأب؟ علماً أن الطلاق ليس مسألة يتكيف معها الأولاد بسرعة بل هي حدث مؤلم جداً في طفولتهم.
- حاول أن تتجنب التنقل ذهاباً وإياباً بين شريكك وحبيبك. فهذا الخيار هو الأكثر إيلاماً لجميع المعنيين - بمن فيهم أنت. لا يوجد خيار مثالي، وسواء بقيت أو رحلت، سيتعيّن عليك أن تتعلم كيف تواجه الخسارة.
- إذا كنت تدرس مسألة الابتعاد عن المنزل لبعض الوقت للتفكير، حدد بدقة مدى الوقت الذي تحتاج إليه. مثلاً، عطلة نهاية الأسبوع. اختر مكاناً يعتبره شريكك آمناً - كمنزل والديك - لكي لا يرى في ذلك فرصة للقاء من تُحبّ.

مهارة جديدة: أخذ القرار الواثق والمثمر

في عالم الأعمال، تعتبر صناعة القرار مسألة تحتاج إلى الدرس باستمرار. فما الذي يسعنا أن نتعلمه من علوم الإدارة ويمكن أن نطبقه على مشاكلنا الشخصية؟ يتم اتخاذ قرارات سليمة عندما تتوفر الشروط التالية: التفكير ملياً في جميع الخيارات المتاحة؛ والتأكد من الشواهد بدقة؛ اتخاذ القرار في الوقت المناسب؛ وتحديد الأهداف بشكل جيد.

لذا دعنا نلقي نظرة على كل هذه الشروط ومدى انطباقها على فعل الخيانة الزوجية. أولاً، هل فكرت ملياً في الخيارات كلها؟ عندما نواجه شيئاً" مؤلماً جداً - كالانفصال أو مواجهة صعوبات في العلاقة - نميل إلى التطلع إلى المستقبل ومن ثم نغمض عيوننا. ولذلك، فقد يندفع بعض الناس بتهور إلى أخذ خيار أو رفضه من دون حتّى أن يفكروا فيه. كما يمكنهم أن يتغاضوا عن خيارات جزئية - كالنوم على الكنبة أو تمضية عطلة الأسبوع مع الوالدين. وفي عملية صناعة القرار السليم، يمكن أن يختبر الناس الوقائع بدلاً من تأكيدها أو اعتبارها أمراً مفروغاً منه. لذا حاول الحصول على نصيحة قانونية ووفّر لها الموارد المالية.

ومن المهم أن تفكر في جميع الأدلة أيضاً. لسوء الحظ، نحن نميل إلى التركيز على الذكريات التي يسهل علينا استعادتها، والتي غالباً ما تكون حديثة أو انفعالية (وبمعنى آخر، نتذكّر فقط الأشهر القليلة الأخيرة ونتغاضى عن التاريخ الكامل للعلاقة). كما نميل إلى تذكر ما يظهرنا بصورة جيدة (وهو ما يسميه الباحثون الانحياز لخدمة الذات) أو يدعم وجهة نظرنا (وهو ما يسمى انحياز التأكيد أو الإثبات).

الاختبار الثاني لصناعة قرار سليم هو التأكُّد ما إذا تمّ اتخاذ هذا القرار في الوقت المناسب أم لا. فمن ناحية، قمت بتقديم النُّصح لأشخاص تسرعوا في التعهد بإنقاذ علاقتهم - بينما كانوا لا يزالون في حالة صدمة ولا يمتلكون الوقائع كلها. ومن ناحية أخرى، رأيت أزواجاً قرّروا عدم البقاء معاً لكنهم أجلوا

اتخاذ هذا القرار لفترة طويلة حتى أصبح أمراً واقعاً. ومع ذلك، يرى معظم الناس أن الوقت المناسب لاتخاذ القرار يأتي بعد أسبوعين إلى شهرين من اكتشاف الخيانة.

أخيراً تحتاج صناعة القرار السليم إلى "أهداف محددة بدقة". وتكون هذه الأهداف معيَّنة وقابلة للحساب. مثلاً، البدء بالاستشارة الزوجية في مكتب متخصص لهذا النوع من المشكلات، أو الخروج لتمضية أمسية معاً مرة كل أسبوعين، وإعادة المشهد بشكل منتظم.

ما الذي يمنعك من اتخاذ قرار سليم؟ بحسب خبرتي، يميل الأزواج الذين يعلقون في هذه المرحلة إلى المجادلة والنقاش بدلاً من التحقُّق والاستفهام والسؤال لحل خلافاتهم. وتعدّ الأولى مباراة يجهد فيها كل طرف لإقناع الآخر ويدافع عن نقاط ضعفه. وتنتهي هذه المباراة 'بفوز' طرف 'وخسارة' آخر. في حين يتعاون الطرفان في الثانية لحل المشكلات، فيبقى كل طرف منفتحاً على الخيارات البديلة ويتقبل النقد البناء. وتنتهي هذه العملية بأن يحقق كلاهما فوزاً ما ويتوصلا إلى إيجاد تسوية بينهما.

خلاصة

- هناك ثمانية أنواع من الخيانة، وسيساعدك فهم نوع العلاقة الغرامية التي أقامها شريكك على تقييم إمكانية استمرار علاقتك معه لفترة طويلة.
- قد تبدأ العلاقة الغرامية كشكل من أشكال الخيانة الزوجية لكنها تتحوّل مع الوقت إلى شيء أكثر خطورة وتهديداً.
- عندما تريد اتخاذ قرار بشأن البقاء أو الرحيل، من الأفضل أن تُجري تشخيصاً عامًا لعلاقتك، كما يفعل الطبيب، بدلاً من أن تحكم على الأدلة كقاض. وهو أمر مهم على وجه الخصوص لأن الناس يميلون إلى المبالغة في تقدير دوام الأوقات الصعبة وبخس تقدير مدى الوقت اللازم للتعافي من الطلاق.
- من الصعب أن تأخذ قرارات سليمة عندما تكون مشغولاً بمحاولة التكهن بمشاعر شريكك أو إقناعه بالبقاء (بحيث تكون عاجزاً عن الإصغاء إلى قلبك أو عقلك).

- غالباً ما يجد الأزواج أنفسهم عالقين لأنه، بدلاً من أن يوافقوا على محاولة تحسين علاقتهم، يطلب مكتشف الخيانة ضمانة لإنجاحها أو يشعر الشخص المكتشفة خيانته بأنه مجبر على إعطاء مثل هذا الوعد.

تمارين

التعامل مع تقلُّبات الحياة

من الصعب على الإنسان أن يتخذ قراراً صائباً إذا كان يتأرجح ما بين الغبطة واليأس - وغالباً لأسباب سخيفة. وللتخفيف من تأثير هذه الحالات، حاول أن تُجرِّب الفكرة التالية القائمة على تقنية التأمل:

- عندما تُصاب بنوبة ذعر أو يأس، قف من دون أن تتحرَّك وأبعد ساقيك مسافة كتف إحداهما عن الأخرى أو، اجلس إذا أمكن على كرسي وأنت مستقيم الظهر. (إذا كنت في مكان خاص، أغمض عينيك.)
- وبدلاً من أن تدع الأفكار تتزاحم في عقلك، ركِّز على تنفسك.
- أشعر بالهواء وهو يدخل ويخرج ببطء من أنفك.
- عندما يبدأ عقلك بالانشغال حول "هذا" الأمر أو "ذاك" أبعد الفكرة عن رأسك، وحاول أن تشعر مجدداً بالهواء وهو يدخل إلى أنفك ويخرج منه.
- عندما تهدأ، تخيّل أن الهواء المزفور ضباب سلبي أسود وأن الهواء المستنشق ضباب إيجابي أبيض.
- تابع التمرين لمدة خمس دقائق تقريباً أو حتى تشعر بأنك أصبحت أكثر توازناً.
- أعد التمرين بقدر ما ترى الأمر ضرورياً. ومع الوقت، ستجد بأن هذا التمرين سيصبح أسهل وبأن عقلك قد أصبح أقلّ انشغالاً.

عند مفترق الطرق

عندما تواجه قراراً صعباً، فمن الطبيعي أن تُصاب بالذعر وتتخذ قراراً سريعاً

يبدو لك في حينه أنه الخيار الأسهل، أو قد تُصاب بالإرباك بسبب تعدُّد الخيارات. يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك على إيجاد طريق وسطي.

1- خذ ورقة وارسم في وسطها خطَّين متقاطعين. ارسم سهماً عند نهاية كل خط لتحدِّد الاتجاهات المختلفة لمفترق الطرق هذا.

2- الآن، در حول هذا المَعْلَم وأطلق اسماً على كل سهم. إذا لم يكن بوسعك أن تفكر في أسماء كافية، سمّ أحد الخيارات "أبقى حيث أنا" لكن حاول أن تسمي الخيارات الأربعة كلها - حتى وإن بدا شيئاً غير معقول. إذا كنت تملك أكثر من أربعة خيارات، أضف المزيد من الاتجاهات إلى مفترق الطرق هذا.

3- تخيّل ما الذي سيكون عليه الأمر عند اتباع كل اتجاه. أغمض عينيك واستحضر في ذهنك أكبر قدر ممكن من التفاصيل. بعدئذ، لخّص نتائج بحثك حول الشكل الذي ستكون عليه الحياة إذا ما ذهبت في ذلك الاتجاه.

4- أخيرا، تخيّل قليلاً ما سيحدث في المستقبل في كل من الاتجاهات واكتب المشاعر التي تنتابك إذا اتخذت ذلك الخيار.

5- في حال تقبُّل فكرة عدم وجود قرار مثالي، ما هو الخيار الأفضل؟

الصفحات اليومية

يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك على تحديد بوصلتك الداخلية ومواجهة الأوقات الصعبة.

- خذ ورقة جديدة واكتب كل ما يتبادر إلى ذهنك. لا تقلق بشأن الترقيم أو التهجئة أو قواعد اللغة. اكتب ببساطة الشعور الذي تحسُّ به.
- قد تكون الكتابة سخيفة للغاية (هل وضعت القطة خارجاً؟) أو عميقة للغاية (ما الذي أريد أن أفعله ببقية حياتي؟). اكتب ببساطة ما يتبادر إلى ذهنك وواصل الكتابة حتى تملأ الصفحة كلها. وإذا لم يتبادر إلى ذهنك شيء دوّن ببساطة: 'أنا أكتب' مراراً وتكراراً.
- أعد هذا التمرين يومياً أو على الأقل خمس مرات في الأسبوع.

- غالباً ما ستكون الصفحات متسمة بالشفقة على الذات أو التكرار أو الصبيانية أو دالة على الغضب أو سخيفة أو مجرد هراء. الأمر لا يهم. ضعها جانباً في الوقت الحاضر.
- في اللحظة الراهنة، يهدف التمرين إلى تنفيس المشاعر والأحاسيس الفائضة وليس إلى فهم أي شيء. لذا واصل الكتابة.
- مع انتهاء الأسبوع الأول، انظر إلى الصفحات. هل تلاحظ أي أنماط أو مخاوف محددة؟
- واصل كتابة صفحاتك اليومية ومع نهاية الأسبوع الثاني أو الثالث ستجد بأنه يستحيل أن تكتب من الآن فصاعداً من دون أن تكون الكتابة بناءة.
- في هذه المرحلة، يصبح التمرين نوعاً من التأمل في فهم الذات. وقد ترغب في أن تزيد حجم كتابتك من صفحة إلى صفحتين أو ثلاث صفحات.
- مع انتهاء الشهر الأول، راجع صفحاتك اليومية كلها. ما هي التغييرات التي بوسعك أن تراها؟ كيف تبدل مزاجك وموقفك؟ كيف تغير شعورك نحو شريكك ونحو خيانته أو خيانتها؟
- ستكشف الصفحات اليومية المشاعر خلال فترات التوقف (عندما يبدو أنك وشريكك لا تحرزان أي تقدم) وستساعدك على التخلص من مشاعرك خلال الأوقات الصعبة (عندما تبدين غاضبة منه أو تبدو غاضباً منها دائماً)، ولكن الأهم من ذلك كله، هو أن طريقة جديدة للتقرب من شريكك ستظهر تدريجياً. كن صبوراً وواصل التقدم.
- لا تتفاجأ إذا كشفت الصفحات اليومية عن أشياء جديدة لا تبدو أنها غير مرتبطة بالخيانة. مثلاً، قد ترغب في البدء بالغناء أو ممارسة رياضة الجري أو الانضمام إلى نادي الكتاب. وهي كلها طرق تُقدِّر ذاتك، وستساعدك على المدى الطويل.

نقطة مراجعة

ثلاث نقاط أساسية لتخطي المرحلة الثالثة: وقت الحسم

1- تأكد من أنك تملك جميع المعلومات اللازمة لكي تُشخِّص مدى خطورة العلاقة الغرامية.

2- فكِّر ملياً في التعقيدات الطويلة الأمد التي يمكن أن تسببِّها.

3- ركز على تحقيق نتيجتك المفضلة. من الأفضل أن تقاتل وتخسر على أن تستسلم من دون أن تحاول.

المرحلة الرابعة:

الأمل



الشفاء

الأمل

وقت الحسم

الاستجواب المكثّف

الصدمة وعدم التصديق



الاكتشاف

المرحلة الرابعة:

الأمل

بعد صخب المراحل الثلاث الأولى، من المفيد أن نصل إلى المياه الساكنة للمرحلة الرابعة. يبدأ مكتشف الخيانة بالاعتقاد بأن العلاقة يمكن أن تنجو من الفوضى الكارثية التي سبَّبتها الخيانة. ومن المحتمل أن يكون الشخص المكتشفة خيانته قد أفصح أخيراً عن بعض التفاصيل الصغيرة للعلاقة الغرامية التي قام بها، ولعلَّه قد أظهر بعض الحنان وشعر مكتشف الخيانة بأن شريكه نادم فعلاً عمّا اقترفه ويريد التوبة.

تقول أنيتا التي تبلغ من العمر ثمانية وأربعين عاماً: 'شعرت كما لو أن الدم قد عاد أخيراً يجري في عروقي. أنا أعرف بأن الأمر يبدو غريباً لكن الإنسان لن يدرك كم كان مخنوقاً ومنغلقاً على نفسه حتى يبدأ بالتخفيف من تنبّهه المفرط'. وبالرغم من إمكانية وجود بصيص أمل في المراحل الثلاث الأولى، فإن هذا الأمل غالباً ما يزول أو يكون مجرد رغبة. أما الأمل في المرحلة الرابعة فيكون مبنياً على سلوك واضح وجدّي بدلاً من كلام فارغ أو وعود كاذبة. ويعتقد بعض الأزواج بأن هذه المشاعر يمكن أن تضاهي الغبطة التي شعرا بها عندما التقيا لأول مرة.

مع ذلك، يعتبر الأمل أحد أرق المشاعر الإنسانية وغالباً ما تكون هذه المرحلة الأقصر والأقل استقراراً. وإذا كنت لا تزال تناضل لتبعث الأمل في علاقتك – ربما بسبب انهيار ثقتك بنفسك أو استمرار وجود الطرف الثالث

على مسرح الأحداث - فإنك ستجد في هذا الفصل ما يطمئنك ويبثُّ فيك روح التفاؤل. وستجد في هذا الفصل أيضاً استراتيجيات لدعم وتعزيز الأمل في حال حصلت عليه لكنك تخشى فقدانه. لكن في البداية، أريد أن أشرح سبب انزلاق الأزواج إلى المراحل السابقة وطمأنتهم على أن مثل هذه الانتكاسات هي أمر طبيعي.

كانت أنيتا وزوجها ريتشارد يحرزان تقدماً كبيراً في استشاراتهما إلى أن وجدت أنيتا دمية دب صغير في جارور زوجها عندما كانت تضع فيه ملابسه المغسولة. فراودها الشك على الفور: 'أنا بالتأكيد لم أُقدِّم له هذه الدمية وعرفت بالغريزة أنها هدية منها. كان الأمر كما لو أنني عدت إلى اليوم الأول الذي اكتشفت فيه خيانته'. العودة إلى المرحلة الأولى: الصدمة وعدم التصديق عندما اعترف ريتشارد بأنها هديَّة من عشيقته في عيد العشاق. 'شعرت بأني أتعرَّض للخيانة من جديد؛ شعرت بأني إنسانة قذرة لمجرد لمسي هذا الشيء الرهيب المصنوع من الساتان الأحمر. لم أتساءل فقط كيف استطاع أن يحتفظ بهذه الدمية العديمة الذوق، بل تساءلت أيضاً كيف يمكن أن يقع في حبِّ امرأة تعتقد أن هدية رخيصة مثل هذه تعتبر فكرة جيدة. تساءلت عن ذوقه المنحطّ في النساء. ماذا يمكن أن يقول الناس عنّي؟ "ونتيجة لذلك انتقلت أنيتا إلى المرحلة الثانية: مرحلة الاستجواب المكثَّف.

حاول ريتشارد أن يشرح: 'لم تعن الهدية لي شيئاً. فقد نسيت أمرها وإلا لكنت رميتها منذ زمن بعيد". فعاودت أنيتا الهجوم: 'في أعماق نفسك أردت الاحتفاظ بها'. بدا واضحاً أنهما تناقشا حول هذه المسألة عدة مرات خلال الأسبوع. والأسوأ من ذلك، دفعهما الألم والحزن وحدّة شجاراتهما إلى التساؤل عما إذا كان لعلاقتهما مستقبل أو لا. اعترفت أنيتا: 'لا أعرف حقاً إن كنت أستطيع يوماً تخطي هذه المسألة، فالمشاعر قاسية جداً. وجدت نفسي أجلس في مرأب السيارات هذا الصباح - وأرتعش. كنت أحاول الخروج ومواجهة الأمور'. شعر ريتشارد بالكآبة والقلق حول المستقبل. 'الوضع لا يتحسن ببساطة. ولا أعتقد أنها ستسامحني أبداً'. هذه أفكار نموذجية من المرحلة الثالثة: وقت الحسم.

إذا وجدت أنك تواجه عقبات مماثلة، فمن المفيد في أحوال كثيرة أن تعود مجدَّداً إلى قراءة الفصل السابق والمرحلة السابقة مجدداً.

لحسن الحظ، تكون رحلة استعادة الأمل أسرع في المرة الثانية أو الثالثة أو الرابعة. بعد أن تجادلت أنيتا مع ريتشارد مطولاً، أقر أخيراً بأن الهدية كانت مهمة بالنسبة إليه في ذلك الوقت. 'أفترض أن هذا هو سبب احتفاظي بها. لكن عندما أنظر إليها الآن أتساءل كيف أمكنني أن أفكر بأنها جميلة. الأمر جنوني فعلاً. وأعجز عن فهم ما أعجبني فيها أيضاً'. لماذا لم يقل هذا من قبل؟ كان يجدر به أن يخبر أنيتا بأن الهدية لم تعن له شيئاً. لماذا يقحمها في هذه المسألة من جديد؟ كانت أنيتا سريعة في توضيح موقفها: 'أستطيع أن أعرف متى لا تكون صادقاً تماماً وهو ما يثير مخاوفي القديمة كلها. لذا أنا ممتنة فعلاً لأنك كنت صادقاً معي الآن'. وخلال الشجار بسبب دمية الدب، أيقن ريتشارد أنه لم يعد مفتوناً بالمرأة الأخرى وبدأ خطوة مهمة نحو الأمام على درب التعافي.

تدعيم الأمل وتقويته

سواء كنت تواجه صعوبة في بلوغ هذه المرحلة أو تشعر بشكل مؤقت بأنك مفعم بالأمل أو تحاول النضال من أجل استعادة الأمل، فإن الاستراتيجيات الأربع التالية مفيدة لك:

اغتنام لحظات السعادة القصيرة

خلال الأوقات الصعبة، من السهل على الإنسان أن يحنّ إلى الماضي أو يقلق بشأن المستقبل. أما الحاضر بالنسبة إليه فهو أصعب مكان يمكن أن يعيش فيه. ومع ذلك، فهو المكان الوحيد الذي يستطيع أن يختبر فيه معنى الفرح الحقيقي. عندما أجريت مقابلة تلفزيونية مع الكاتب المسرحي دينيس بوتر قبل فترة قصيرة من وفاته بمرض السرطان، تم تصويره وهو يدخن بكثافة ويتناول

جرعات كبيرة من زجاجة مورفين. كانت زوجته قد توفِّيت قبل تسعة أيام من سرطان الثدي أيضاً.

ومع ذلك، كان لا يزال قادراً على الابتهاج قليلاً: 'إن الشيء الوحيد الذي نعرفه بشكل مؤكد هو الزمن الحاضر النابض بالحياة إلى درجة تجعلني أشعر بالهدوء تقريباً بطريقة مختلفة. أستطيع أن أحتفل بالحياة. فتحت نافذتي فوجدت الزهور تتفتَّح. زهور شجرة الخوخ التي تبدو زهراتها كزهر التفاح لكنها بيضاء. وعندما أنظر إليها (عبر النافذة أثناء الكتابة)، وبدلاً من أن أقول "أوه، ما أجمل هذه الزهور"... أرى الزهور الأكثر بياضاً ورقة وتفتحاً على الإطلاق'. قد لا يكون بوتر قد عاش حتى يتذوق ثمار الخوخ لكن الأمر لم يكن مهماً لأنه كان يعيش اللحظة القصيرة. ولسوء الحظ، يعجز العديد من الأشخاص الذين يعانون من إثم الخيانة الاستمتاع بلحظات أملهم - كالخروج مع العائلة لتمضية يوم على البحر - وزيادة فرص الأوقات الجيدة التي يمضونها معاً. وهذا يعود إلى أنهم بدلاً من أن يدهشوا بمنظر الزهور، يقلقون من أن ثمار الخوخ ربما ستسقط وتتعفَّن على الأرض.

الحياة تحت شعار الأمان قبل كل شيء

خلال مرحلة الأمل، يودّ مكتشف الخيانة أن يصدّق شريكه ويثق به مجدداً لكن الأمر يبدو له كقفزة عملاقة مستحيلة. "الأمان قبل كل شيء" هو عقد لردم الهوة بين الطرفين. تقضي الفكرة بأن يتعهد الشخص المكتشفة خيانته بإعادة طمأنة شريكه فيكون أكثر صراحة وشفافية حول تحركاته ونشاطاته. على سبيل المثال، عندما أقامت جانيت، التي تبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عاماً، علاقة غرامية على الإنترنت، عرضت أن تنقل الكمبيوتر من غرفتها الخاصة في الطابق العلوي إلى غرفة الجلوس في الطابق السفلي: 'بهذه الطريقة، يستطيع شريكي أن يرى ماذا أفعل. كما خفضت عدد الساعات التي أمضيها على الإنترنت وكنا نشاهد معاً فيلماً بدلاً من ذلك'. عندما تصوغان معاً عقد "الأمان قبل كل شيء" حاول التفكير في المسائل القليلة التالية:

- ما عدد المرَّات يومياً التي يجدر بشريكك أن يتصل بك عبر الهاتف / الرسائل النصية / البريد الإلكتروني؟ ما عدد المرات التي ترى أنه من المقبول أن تتصل به أو بها؟
- ما مستوى التدقيق في الاتصالات الخاصة الذي تراه مقبولاً؟
- أيجدر بالشريك الاتصال بشريكه إذا كان هذا الأخير سيتأخر في العودة إلى المنزل؟ كم عليك أن تنتظر قبل أن تكون هناك حاجة إلى الاتصال؟ عشر دقائق أو نصف ساعة أو ساعة؟
- ماذا يجب أن تفعل إذا ضبطت اتصالاً بالطرف الثالث؟ (وهو أمر بغاية الدقة إذا كان الطرف الثالث يعمل مع الشريك الخائن. ما الذي يسعك فعله لتخفيض الوقت الذي يمضيانه معاً؟ ما أنواع المحادثة المقبولة بينهما؟ وما الأنواع غير المقبولة؟ ما حجم المعلومات الذي تريد أن تعرفه حول هذا الاتصال؟)
- ما التغييرات المستحسن إدخالها على الحياة الروتينية؟ مثلاً، سلوك طريق مختلف إلى العمل أو الخروج من دائرة الأصدقاء، لفترة قصيرة، وخصوصاً إذا كانت هذه الأنشطة مرتبطة بالعلاقة الغرامية.
- كيف تستطيع طلب هذه التغييرات بدلاً من فرضها؟

قد يحتاج إعداد عقد "الأمان قبل كل شيء" إلى نقاشات عديدة. وهذه النقاشات هي فرصة طيِّبة للتواصل معاً ولكي يعرف الشخص المكتشفة خيانته أيَّ تغييرات ينبغي عليه إدخالها على سلوكه. لكن لسوء الحظ، من السهل على الشريكين أن يعلقا أثناء هذه النقاشات في فخ إلقاء اللوم على الآخر والدفاع عن وجهة نظره، ما يؤدي إلى اليأس بدل الأمل. فكيف نستطيع تجنب الوقوع في مثل هذا الفخ؟

اختر اللحظة المناسبة لكي تتحدثا إلى بعضكما البعض - عندما تكونان هادئين جداً وليس مباشرة بُعيد وقوع الشجار. من المهم أيضاً أن أشدد هنا إلى أن التغييرات ينبغي أن تحصل فقط في الأسابيع القليلة التالية، عندما يكون مستويا الثقة والأمان منخفضين. فعلى سبيل المثال، بعد شهرين اقترح باتريك،

وهو شريك جانيت، نقل الكمبيوتر إلى الطابق العلوي مجدداً لأنه وجد نفسه يدقق برسائل الكترونية متعلقة بالعمل بدلاً من إطفائه مساءً.

حاول أن تبقي التطفل على المراسلة الخاصة في أدنى مستوياته - فقط بما يكفي لتقديم الطمأنينة. قرر باتريك أن يطلب من جانيت كلمة السر للولوج إلى بريدها الإلكتروني الخاص - الذي استعملته للتواصل مع حبيبها - لكن ليس لإزعاج نفسه ببيانات عملها. وقد شرح قائلاً: 'لم أرغب في البحث بين المذكرات ودعابات المكتب التي لا تنتهي - إذ يردني الكثير منها إلى مكتبي الخاص - وأنا لا أريد أن أتلصص على بريدها كشخص غريب الأطوار يسيطر عليه جنون الارتياب'.

أخيراً، يمكنك أن تضمن الجريان السلس لعقد "الأمان قبل كل شيء" عن طريق تزويد شريكك بمعلومات ارتجاعية feedback إيجابية حول طريقة استفادتكما معاً من العقد. مثلاً: 'لقد قدّرت فعلاً ذاك الاتصال بما أنني كنت قد بدأت أقلق' أو 'أنا أعرف أنك تشعر بأنك رهن التحقيق لكنني أستمتع فعلاً بالتحدث عن تلك الأيام الخوالي التي أمضيناها معاً'.

إذا كشف شريكك عن شيء مزعج، من الطبيعي أن تشعر بالغضب أو المرارة. لكن، عندما تهدأ، عد واشكره أو اشكرها. بالعودة إلى أنيتا وريتشارد، اللذين ذكرتهما في هذا الفصل: أخبر ريتشارد أنيتا بإنه رأى عشيقته السابقة في السوبرماركت الأمر الذي جعل أنيتا تنفجر غضباً. قال ريتشارد: 'اتهمتني بأنني ما زلت مولعاً بها (بعشيقته) وأنني أتبعها وأخبرها (أنيتا) لكي أخفي آثاري فقط'. في جلسة الاستشارات ذلك الأسبوع، اعترف ريتشارد بأنه سيفكر مرتين قبل أن يبوح بأشياء مماثلة في المستقبل. لحسن الحظ، تراجعت أنيتا وطلبت منه السماح. 'في الواقع، لقد سررت لأنك أخبرتني بالأمر لكن في تلك اللحظة كانت المشاعر السلبية تتآكلني - فقد سببت لي ألماً كبيراً - وكنت بحاجة إلى التعبير عنها بطريقة ما'. وقد أبقت عقد "الأمان قبل كل شيء" ساري المفعول باعتذارها وتقدير صدق زوجها.

إعادة تمثيل العلاقة الغرامية في ذهنك

بعد أن تمّ طرح غالبية الأسئلة الأساسية قبل مرحلة التعافي هذه -على شاكلة متى وأين ولماذا - وتمت الإجابة عنها، يبقى سؤال واحد يحيّر مكتشف الخيانة وهو "سبب" الخيانة. للوهلة الأولى، قد تبدو مراجعة التفاصيل الصغيرة للعلاقة الغرامية طريقة غريبة لإطالة الأمل لكنها جزء مهم من عملية الشفاء للشريكين كليهما. فإعادة بناء الأحداث في ذهن مكتشف الخيانة تسمح له بأن يستعيد حياته ويعيد تنظيمها ويفهم ما حدث. بالنسبة إلى الشخص المكتشفة خيانته، من المهم أن يفهم الوقع السيِّىء لخداعه. لذلك من شأن الإجابة على أسئلة شريكه والبوح بالحقيقة كاملة أن يساعد على فك ارتباطه بالطرف الثالث وعلى فهم سلوكه بشكل أفضل. وتعتبر إعادة تمثيل العلاقة الغرامية في الذهن عملية مهمة على وجه الخصوص عندما يكون الشخص المكتشفة خيانته لا يزال يكنّ بعض المشاعر للطرف الثالث.

كان قد مر على زواج براين وتينا ثماني سنوات وكان طفلهما صغيراً جداً عندما انكشفت العلاقة الغرامية لتينا التي دامت سنة واحدة. وبالرغم من أنها وافقت فوراً على إنهاء كل الاتصالات والبدء بالاستشارات، بدا تقدّم الزوجين في حده الأدنى. تمثلت المشكلة في أن تينا كانت لا تزال تكنّ مشاعر قوية لحبيبها السابق. فقالت: 'لو أمكنني ببساطة أن أضغط على زر وأتوقف عن حبه لفعلت، لكن الأمر ليس بهذه البساطة'. رفضت تينا أن تناقش مسألة العلاقة الغرامية واكتفت بإعطاء معلومات أساسية. وقد أدى صمتها إلى اعتبار العلاقة الغرامية شيئاً رومانسياً ومميزاً. لكن مع القليل من التشجيع، بدأ براين أخيراً يضغط للحصول على مزيد من التفاصيل: ماذا فعلت لرعاية الولد عندما كانت تلتقي بعشيقها؟ كيف خدع الرجل الآخر زوجته للحصول على وقت فراغ؟ وبعد أن انتهيا، سألت تينا عن ردة فعلها. 'يبدو تصرفاً دنيئاً وخادعاً. لقد تخيلت حبيبي شخصاً لطيفاً ومحترماً لكنه في الواقع كان يُعامل زوجته بفظاظة. وقد وثقت به ثقة عمياء وهو استغل ذلك'.

يمكن أن تتحول إعادة تمثيل العلاقة الغرامية في الذهن بسهولة إلى

شجارات مدمرة. فما الفرق بين أي شيء إيجابي يمكن أن يساعد الثنائي على المضي قُدماً وبين التركيز فقط على الألم؟

- تنطوي إعادة التمثيل على تحديد التسلسل الزمني للعلاقة الغرامية مقابل ما كان يحدث في حياتك. كيف أثرت العلاقة الغرامية على حياتكما معاً؟
- تتعلق إعادة التمثيل بفهم دوافع شريكك وأنماطه الفكرية مع تطوّر العلاقة الغرامية. بماذا كان يفكر عندما اصطحب عشيقته لتمضية عطلة الأسبوع؟ بماذا كانت تشعر عندما أوصلت الأولاد إلى منزل والدتها لكي تلتقي بعشيقها بعد الظهر؟ كيف كان شريكك والطرف الثالث يتخيلان المستقبل؟
- يقوم المرء بإعادة تمثيل الواقعة بسبب سؤال جديد مزعج يحتاج إلى إجابة. كن لطيفاً وأشكر شريكك فيما بعد على تعاونه (فبالرغم من كل شيء، الأمر يظهر أنكما تستطيعان العمل معاً على تقبل المعلومات الصعبة). في المقابل، لن تستفيد من التركيز على الألم وسيعاقبك أنت وشريكك.
- تستبدل إعادة التمثيل تخيلاتك الجامحة بالحقيقة الدنيوية للأشياء التي حدثت فعلاً.
- يمكن النظر إلى إعادة البناء بصورة إيجابية: 'أحتاج إلى أن أفعل هذا لكي نضع الأمور وراءنا' ويعتبر تعاون شريكك دليلاً ملموساً على أنه يريد مساعدتك على التعافي.

من الأمثلة على الطريقة التي يمكن أن تفيدك في إعادة تمثيل الواقعة، جولي التي تبلغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً، والتي كانت حاملاً عندما اكتشفت خيانة شريكها الذي تعيش معه منذ أربع سنوات. عادت إلى المنزل قبل الوقت المعتاد بسبب وعكة صحية ألمت بها في حفل زفاف أعز صديقاتها. وكان زوجها يُغازل ضيفة زميلة: 'كان علي أن أعرف كل شيء بالتفصيل المملّ - فأنا محللة نفسانية والتفاصيل الدقيقة مهمة بالنسبة إلي. لقد ضاجعها مرتين في فترة أسبوعين واشتملت الحادثتان كلتاهما على تناول الكحول. في أغلب الأحوال، بدا أنه كان يبعث إليها برسائل نصية وادعى بأنه لم يرها سوى خمس مرات'. وهذا ما استفز جولي وأغضبها: 'تجعلني الأكاذيب والخيانة في أسوأ حال. وقد تضايقت لأنه لم يستطع الرفض ولأنه كان يسهل عليه أكثر أن يجرحني بدل أن

يصدّها. رأيت الرسائل الحقيقية بينهما وبدا واضحاً أنها المحرك الأول لهذه العلاقة - بالرغم من أنها كانت تعلم بأنني حامل. لذا أصبّ جام غضبي عليها. قد يكون ذلك خطأً لكنها كانت تلاحقه باستمرار'.

فهل مرَّت جولي بفترات أمل؟ 'نعم، دائماً! وما يدعوني للأمل هو أنه بدأ أخيراً يفتح لي قلبه. يخبرني عن مشاعره في نقاشات حادة وفي الغالب مؤلمة لكننا وصلنا إلى السبب الجوهري لتعاسته'. لقد بدآ يتلاقيان لأن الأمر كان مناسباً وليس نتيجة عهد إيجابي قطعاه لبعضهما البعض. 'الأمل هو أننا نملك مستقبلاً معاً وأستطيع أن أرى ذلك. يبعث هذا الأمر على السعادة وصراحة لم ينتابني هذا الشعور منذ فترة أيضاً'.

التمتُّع بتحسُّن حياتك الجنسية

في استطلاع الرأي الذي أجريته حول فعل "الزنى في بريطانيا"، أشار نحو 83 بالمئة من الأزواج الذين بلغوا مرحلة الأمل إلى تحسّن ملحوظ في حياتهم الجنسية مع شركائهم. وقد روت امرأة تبلغ من العمر واحداً وخمسين عاماً، كان قد خانها زوجها الذي تعيش معه منذ عشرين عاماً، بأن عدد العلاقات الجنسية قد ازداد بينهما من 'مرة واحدة في الشهر، وهو في أغلب الأحوال ليس كذلك، إلى ثلاث مرات في الأسبوع'. ومن الأمثلة الأخرى ميرندا التي تبلغ من العمر ستة وأربعين عاماً وزوجها الذي التقت به عندما كانا مراهقين؛ وكان قد مضى على زواجهما أكثر من عقدين عندما أقام علاقة غرامية على مدى أربعة أشهر مع زميلة له في العمل في فنادق فخمة. 'كنت أشعر بالضجر في السرير قبل علاقته الغرامية وكنت لا أستطيع أبداً أن أخبره بما أريد؛ وعندما تصدعت علاقتنا قمنا بترميمها بطريقة جديدة وتحرَّرت حياتنا الجنسية'. لم تكن هذه تجربة استثنائية فقد ذكر 15 بالمئة من الأزواج الذين تم استطلاع آرائهم بشكل عفوي بأن الخيانة شجعتهم فيما بعد على تجربة أوضاع جديدة في جماعهم مع زوجاتهم.

ماذا تخفي هذه الظاهرة؟ يرى العديد من المجيبين أن الجنس يوفّر لهم

الطمأنينة التي يحتاجون إليها، ويرى فيه آخرون شيئاً خفياً - كما لو أنه وسيلة لاسترداد شريكهم.

تحدث بيتر الذي يبلغ من العمر واحداً وخمسين عاماً عن 'جماع مسعور وشهواني' بعد أن اعترفت زوجته بأنها أقامت علاقة غرامية مع حبيب سابق. 'لكن أحياناً، يثيرني ما فعلته وأتخيل أنها تُفكِّر أنه هو من يمارس الجنس معها وليس أنا - وهذا يبدو أمراً محزناً ومنحرفاً جداً'.

ومع ذلك، فأنا أعتقد بأن السبب الحقيقي وراء تحسين حياتنا الجنسية هو شيء أساسي إلى حد بعيد. فنوازعنا الجنسيَّة تنقسم إلى نوعين: نوازع جنسيَّة فطرية متأصِّلة فينا (مثل اللمسة التي تثيرنا، وتفضيلاتنا الشخصيَّة، والعملية البدنية لبلوغ النشوة) ونوازع جنسية خاصة بالعلاقة (مثل الكيمياء، والأخذ والعطاء بين النوازع الجنسية المتأصِّلة لكل شريك، وماذا يحصل في العلاقة المفتوحة على كل الاحتمالات). وعندما يمضي على وجودنا مع شريكنا وقت طويل نصبح على اطلاع كامل على نوازع علاقتنا الخاصة إلى حد أننا لا نتنبه إلى نوازعنا الجنسية المتأصلة. لكن عند قطع العلاقة الغرامية يتراجع كل شريك إلى الخلف ويذكِّر نفسه بالأشياء المفضلة لديه. وعندما نُعيد التركيز على نوازعنا الجنسية المتأصلة (وهو ما نتخيله فعلاً) وليس على نوازع العلاقة الجنسية (وهو أمر لا يمانع فيه الطرفان) تكون النتيجة رائعة.

بول وتريسي، هما الثنائي اللذان تعرَّفنا إليهما في الفصل الثاني واللذان تشاجرا بعد أن كشف الزوج أخيراً بأن صداقته غير الملائمة قد تحوَّلت إلى علاقة جنسية، دخل هذا الثنائي مرحلة الجماع المسعور. قال بول: 'لقد كانت تماماً كما وصفتها كتب التعويل على الذات - شديدة جداً. لكن، في ما بعد، بدأت تريسي تبتعد عني كما لو أنها مشمئزة، ولأكون صريحاً، لم أشعر أنا أيضاً بالإثارة كثيراً'.

بعد فترة قصيرة، أصبحت حياتهما الجنسية أكثر إيجابية. لكن كيف تغيرت الأمور؟ لقد استغرق الأمر فترة لكي يلاحظا الفرق. في النهاية، وجد بول الكلمات المناسبة لوصف العلاقة: 'باتت العلاقة أكثر رقة. أنا لا أريد أن أبلغ

ذروة التهيج الجنسي لكني أريد أن أطيله قدر الإمكان وبعد ذلك نعانق بعضنا البعض لبثِّ الدفء والحميمية بيننا'. وقد تحدثنا عن الفرق بين ممارسة الجنس (وهو التوصيف الذي أعطاه بول لعلاقته بالمرأة الأخرى) وبين ممارسة الحب (وهو ما فعله مع زوجته).

خلال هذا النقاش، وجدا درجة صدق لم تكن موجودة من قبل. قالت تريسي: 'في البداية لم أكن أتحمل أن يلمسني'. وقال بول: 'كنت اتجهَّم إذا لم أنل وطري منها'. وقد دفع هذا التوتر المتزايد تريسي إلى شرب الخمر لكي تصبح في مزاج يسمح لها بممارسة الحب، الأمر الذي زاد من تعاسة بول: 'لم أشعر بأنني مميز جداً لأن زوجتي اضطرت لأن تثمل حتى تستطيع لمسي'. وبعد أن تحدثا إلى بعضهما البعض، أدركت تريسي بأنه عليها 'أن تبذل جهداً أكبر' واستخلص بول 'كنت بالفعل أنانياً ومثل المراهق'. وبعد ذلك أصبحت علاقتهما الجنسية أكثر عمقاً.

لكن ماذا لو لم تتمكَّن من الحصول على مكافأة جنسيَّة؟ في هذه الحالة لا بدّ من التأكُّد أولاً من أنك قد بلغت حقاً مرحلة الأمل. إذا لم تكن مرتاحاً في علاقتك الحميمة مع شريكك فمن المحتمل أن أحدكما أو كلاكما لا يزال عالقاً في مرحلة أخذ القرار. لكن اطمئن فأنت لست الوحيد. ففي الاستبيان الذي أجريته، قال نحو 17 بالمئة من الأشخاص الذين استطلعت آراءهم – وتوقعوا بأن يكون مستقبلهم واعداً – بأنهم لم يشعروا بأنهم جاهزون لممارسة الجنس مجدداً. ويرى هؤلاء الأشخاص أنه يستحيل عليهم أن يتواصلوا جنسياً مع شركائهم قبل أن يستعيدوا الثقة – والثقة هي بشكل عام المكون الأخير في عملية التعافي من الخيانة. في غضون ذلك، أنصحك بالبحث عن طرق أخرى غير جنسية لبثّ الدفء والحميمية في جسديكما: كتبادل القبلات عند وصولكما أو مغادرتكما، والتلامس الجسدي العَرَضي (وضع اليد على الظهر لمرافقة الشريك إلى الباب أو الضغط على يده في لحظات الإجهاد) والمعانقات (التي يفضل القيام بها على الكنبة أو في السرير لمدة عشر دقائق أو أكثر).

ومن خلال اغتنام الأوقات الجيدة التي تمضيانها معاً – مهما كانت سريعة

الزوال، والالتزام بشروط عقد "الأمان قبل كل شيء"، وإعادة تمثيل العلاقة الغرامية في ذهنك لتعرف كم كنت مخطئاً؛ والتمتُّع بالتحسينات أو ببدايات إعادة التواصل الجنسي، يجب أن تبدأ بالشعور بالأمل أكثر ولفترات زمنية أطول. (إذا كنت لا تزال عاجزاً عن بلوغ مرحلة الأمل، انظر في قسم التمارين "الكفّ عن اللوم والعتاب".) لا بد أنك ستواجه أياماً عصيبة عندما تشعر بأنك تتنافس مع الطرف الثالث وستقلق من أن حبك العادي لا يمكنه أن ينافس الإثارة التي تقدمها العلاقة الغرامية، لكن حتى هذا يمكن معالجته فلا تيأس.

الفرق بين حب المتزوجين وحب العلاقات الغرامية

يشهد حب المتزوجين مداً وجزراً. أحياناً، يكون هذا الحب مثل حبِّ اللقاء الأوّل تماماً، وأحياناً أخرى تكون متعباً، خائب الأمل، ضجراً، وحتى غاضباً. في المقابل، لا يمكن أن يكون "حب" العلاقات الغرامية أكثر إثارة. فهو عبارة عن نزوة عاطفية عابرة - يغذيها الخطر والسريَّة. مع ذلك، فإن الشيء الذي يجعل حب العلاقات الغرامية مغرياً جداً هو سقوطه المفاجيء دائماً تقريباً. فالعلاقة الغرامية تحدث دائماً في فُقَّاعة: في عالم خيالي يسهل فيه الخلط بين الشغف للحب الحقيقي والاعتقاد بأن مشاعرك لن تتغير أبداً.

يذكرني هذا الأمر بقصة أخبرني بها صديق شاب شاذ جنسياً في نهاية سبعينيات القرن العشرين. كان يواعد أحد أفراد طبقة النبلاء في إيطاليا في شقة مطلة على متنزه في وسط لندن. وكانا يُمضيان وقتهما إما في السرير أو في تناول الشمبانيا. بدت العلاقة ساحرة جداً. لكن لسوء الحظ، كان البارون يخشى أن يكتشف شخص ما بأنه شاذ جنسيًا لأن ذلك سيكون، على حد تعبير صديقي، 'انتحاراً اجتماعياً'. (عندما كان البارون شاباً، كان الشذوذ الجنسي غير شرعي في هذه البلاد، وكان الرجال المثليون يسجنون عادة.) وقد ادعى بأنه مغرم بشدة لكنه لا يستطيع أن يقدّم صديقي إلى عائلته أو أصدقائه ونادراً ما كان يُخاطر بالخروج معه علانية. ذات مرة، توجَّه إليه بطريقة خطابية وصريحة،

ولعّل كأس الشمبانيا قد فكّ عقدة من لسانه: 'يمكنني أن أحبك لكن داخل جدران هذا المنزل'. وفي مناسبة أخرى، تمنى قائلاً: 'ليتنا نستطيع أن نمضي حياتنا هنا في هذا السرير'. وبالرغم من عدم وجود طرف ثالث في هذه العلاقة، كانت العلاقة هذه تشبه تماماً العلاقة الغرامية: سرية، ومحدودة، واستحواذية.

لكن ما الذي يمكن أن يحدث عندما يقرر الشخص الذي يقيم علاقة غرامية أن يكشف عنها علانية، أو عندما تُكتَشَف، ويصرح بحبه الجديد أمام الجميع؟ نظرياً، يجب أن تخرج العلاقة الغرامية إلى النور ويظهر الثنائي الجديد علانية. لكن الأمر ليس بهذه البساطة أبداً. فبالرغم من أن الثنائي يعرف أحدهما الآخر فإن علاقتهما لم تختبر بعد خارج حدود العالم الوهمي. عندما تركت جيني زوجها وانتقلت إلى منزل حبيبها لم يكن الأمر كما توقعت: 'للمرة الأولى، كان عليّ أن أواجه عيوبه. كنت أعرف نوعاً ما بأنه لا يحب القراءة. وكانت رفوف مكتبه مليئة بأفلام دي في دي. والقصص الخيالية لمسلسل تلفزيوني، لكنني لم أكن أدرك بأنه سينزعج إذا صعدت إلى السرير وأنا أحمل بيدي كتاباً مفيداً. بالطبع، عندما كنا نتجامع سابقاً وكان وقتنا ضيقاً، لم أكن أرغب في الواقع القيام بأي عمل روتيني كالقراءة مثلاً، التي أراها مهمة جداً لي'.

هذه المشكلة لم تكن الوحيدة. 'في البداية، كنت في منتهى السعادة لتمضية صباح الأحد في السرير معاً، لكن سرعان ما أدركت كم كانت القواسم المشتركة بيننا قليلة. كنت أبذل جهداً كبيراً لمواصلة الحديث معه. في السابق لم يشكل هذا الأمر مشكلة. ثم تذكرت بأننا كنا دائما نقلق بشأن "وضعنا أو نخطط لموعدنا التالي'. كانت جيني تعرف كل ذلك من قبل لكن تدفق الأدرينالين الناجم عن العلاقة الجنسية كان يمنعها من التفكير به.

عندما يترك شخص شريكه لكي يتبع حبيبه الجديد، تكون توقُّعاته مرتفعة جداً. فالطرف الثالث بالنسبة إليه هو "توأم روحه" والعلاقة معه "مثالية". ولا يمكن القبول بأقل من ذلك، لأن الشخص الذي قبل بهذه العلاقة تخلّى عن كل شيء في سبيلها. لكن في ظل أفضل الظروف حتى، يعتبر هذا تمنّياً كبيراً. وستكون الشجارات شبه مؤكّدة هذا إذا أضفنا الشعور بالذنب والخزي وخيبة أمل العائلة إلى المشاكل الموجودة.

يقول مايك الذي يبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عاماً والذي هجر زوجته التي اقترن بها منذ خمسة عشر عاماً من أجل عشيقته: 'أدركت بعد فترة بأنني ارتكبت خطأً فادحاً. كانت إميلي رائعة لكنها كانت تعتقد نفسها أميرة. في عيد ميلادها، قدمت إليها مجموعة كبيرة من الهدايا فتحتها بسرعة ومن ثم ساد صمت منذر بسوء. سألت: "أين هديتي الأساسية؟". هديتها الأساسية كانت قد فتحتها قبل الأخيرة بأربع هدايا تقريباً'.

بدأ مايك بإعادة تقييم علاقته بزوجته كيت. 'كنا نمرّ بمراحل يسر وعسر ولم أشعر يوماً بأنني مضطر إلى مواصلة إثبات حبي لها أو بأن كيت انتقدت يوماً نوعية المطاعم أو الفنادق أو الأماكن التي كنت أصطحبها إليها. كنا نستمتع بالجلوس خارج حانة ريفية في فترة بعد الظهر ومشاهدة المارّة'. وبينما كان مايك تحت تأثير العلاقة الغرامية، كان لا يرى سوى إيجابيات إميلي وسلبيات كيت له. لكن حالما زال مفعول الأدرينالين، أدرك أن العالم الحقيقي هو غير ذلك. بعد ثلاثة *أشهر، ترك مايك إميلي وبدأ هو وكيت بجلسات الاستشارات الزوجية.*

في هذه المرحلة، يجب أن أدلي بدلوي. عندما كنت في الثالثة والعشرين من العمر، أقمت علاقة غرامية وهجرت الإنسانة التي كنت أعيش معها. (عندما ألتفت إلى الماضي أجد بأنه كان عليّ أن أتحلى بالشجاعة لمواجهة مشاكلنا بدلاً من الهروب إلى إقامة علاقة غرامية، ولكنني كنت شاباً وغرّاً.) أنا لن أنسى مطلقا الأمسية التي قدمت فيها حبيبتي الجديدة إلى أصدقائي؛ فقد تصرف الجميع بأدب، لكن الجو كان بارداً جداً. لم يبد أصدقائي أي اعتراض على العلاقة الغرامية لكنهم لم يستلطفوا حبيبتي. وعندما نظرت إليها من خلال أعينهم رأيت كل الأشياء التي لم أحبها أيضاً. وأنهيت العلاقة بعد ذلك بوقت قصير.

عادة، عندما يبدأ ثنائي بالتودد أحدهما إلى الآخر، يقدم لهما الأصدقاء والعائلة خدمة التفحُّص والتمحيص. سيقول شخص ما: 'هي بالفعل فتاة جذابة لكنها متسلِّطة جداً' أو 'هل رأيت كيف لم يشأ أن يتقاسم معنا الفاتورة بل تجادل حول الطعام الذي تناوله؟' فهذا يسمح لنا بأن نتراجع خطوة إلى الوراء ونُقيِّم ما إذا

كانت هذه الأشياء مهمة بالنسبة إلينا أو لا وإصدار حكم مدروس عليها. في المقابل، ينمو حب العلاقة الغرامية سراً وبعيداً عن تفاصيل الحياة اليومية.

لتلخيص نقاط الاختلاف:

حب العلاقات الغرامية	حب المتزوجين
عالم وهمي	عالم حقيقي
خاص	عام
غير مُختبر	مُختبر
أبيض وأسود	معقَّد
بلا جذور راسخة	عميق الجذور
مفعم بالأدرينالين	مستقر
فاتن	أليف
استحواذي	سخي
بلا أولاد عموماً	أولاد
بلا مسؤوليات	عائلي

صحيح أن هناك حسنات وسيئات في كل هذه الصفات، لكن من الواضح أن حب العلاقات الغرامية يقضي على نفسه في النهاية، رغم بعض الحالات النادرة التي يتحوَّل فيها هذا النوع من الحب إلى حب متزوجين. في ثمانينيات القرن العشرين، أجرت عالمة الاجتماع أنيت لوسن من جامعة برانيل بحثاً حول الزنى وجدت بموجبه أن 10 بالمئة فقط من الأشخاص الذين هجروا شركائهم انتهى بهم الأمر إلى الزواج بالأشخاص الذي أقاموا معهم علاقة غرامية. وفي البحث الذي أجريته، تبيّن لي أن 1 بالمئة من الناس تخلوا عن زواجهم من أجل الشخص الذي أقاموا معه علاقة غرامية. حتى بالنسبة إلى هذه الأقلية، ليس هناك بالضرورة نهاية سعيدة. تشير شريلي غلاس، وهي دكتورة في الفلسفة (تم نشر بحثها بعنوان "ليسوا مجرد أصدقاء" من قبل شركة فري برس عام

2004) بأن 75 بالمئة من الأشخاص الخونة الذين تزوجوا الشخص الذي أقاموا معه علاقة غرامية انتهى الأمر بهم إلى الطلاق.

كيف تقاوم حب العلاقة الغرامية

أن تكتشف بأن شريكك قد أقام علاقة غرامية لكنه يحاول إنقاذ زواجه شيء، وأن تعرف بأنه أو بأنها تهجرك من أجل الطرف الثالث شيء آخر. يرى كثيرون من هؤلاء أن هذه العلاقة هي نهاية زواجهم، في حين يُصمِّم آخرون على مواصلة القتال لإنقاذ زواجهم. إذا كنت تقع ضمن الفئة الثانية، فأنت بالفعل قد اخترت طريقاً شاقاً لكنه مليء بأسباب التفاؤل. فيما يلي خمس استراتيجيات تساعدك على تعزيز فرص استعادة شريكك.

1 - دع شريكك يرحل. عادة، أنا لا أنصح بالانفصال - لأن هذا يصعّب العمل على حل النقاط الخلافية في العلاقة - لكن هذه حالة استثنائية. لقد قدمت هذه الاستشارة لأزواج قرروا البقاء تحت سقف واحد وعيش حياة مستقلة أحدهما عن الآخر. لكن سرعان ما أصبحت الغيرة لا تطاق وتبدَّد كل الودّ المتبقي على خلافات حول الغسيل، والبقالة، والفواتير.

2- حاول أن تركِّز فقط على الحاضر. فمحاولة وضع خطط للمستقبل البعيد هو أمر مستحيل ويزيد من إرباك التعرُّض لأسئلة على شاكلة 'ماذا لو؟' و'كيف سأواجه الوضع؟' كما أن الالتفات إلى الماضي هو أيضاً أمر مُدمِّرٌ ومن المحتمل أن يُحرِّض إمّا على جَلْد الذات أو على استنهاض أفكار باعثة على الاكتئاب. لذا عش الوقت الحاضر وتصرَّف بلطف مع نفسك إذا أخطأت.

3- اقبل جميع الدعوات. فالبقاء في المنزل وإلهاء النفس بالأعمال المنزلية لن يفيد احترامك لذاتك أو فرص تجديد علاقتك. أيهما أكثر جاذبية: شخص لديه حياة اجتماعية متنوعة ومشوقة أو شخص يشتكي من 'وضعه المثير للشفقة؟'

4- أعد تقييم الوضع بعد ستة أشهر. انطلق بتفاؤل لكن لا تحاول التفكير بأشياء تتجاوز حدود المعقول.

5- تأكد من قبول عودة شريكك لأسباب وجيهة. فهناك فرق كبير بين أن يسأم شريكك من عشيقته أو تسأم من عشيقها وبين أن يقدّم أو تُقدِّم تعهداً فعلياً بالعمل على إنجاح علاقتكما مجدداً. في هذه المرحلة، يسهل عليك أن تضع شكوكك جانباً وتؤمن 'بحياة سعيدة'. مع ذلك، يجب أن تقوما بأعمال ترميم كثيرة وتحتاج علاقتكما إلى تخطي ما تبقى من المراحل السبع لبلوغ الشفاء.

حائر بين حبيبين

إذا كان السيناريو الأخير صعباً، فالمشكلة تكون أكثر إيلاماً. فقد تكون العلاقة الغرامية علنية لكن الشخص الخائن عاجز عن تحديد من يريد أن يُكمل مستقبله معه. فمن جهة، هناك شريك يريد أن ينقذ الزواج والأولاد أيضاً، كما أن هناك تاريخاً مشتركاً وملكية مشتركة وعلى الأرجح علاقة مشتركة "جيدة". ومن جهة أخرى، هناك شريك جديد مثير وهناك جاذبيَّة المجهول. وقد نشأ طوال مدة العلاقة الغرامية رابط بين الخائن والطرف الثالث أعمق من موضوع الجنس الرائع. ويعي الشخص العالق وسط هذا المثلث الغرامي الشائك، بأن شريكه وعشيقه يتألمان. وهو يشعر بأنه ضائع بين الطرفين وعاجز عن تحديد أي طريق ينبغي عليه أن يسير فيه.

شكا سايمون الذي يبلغ من العمر خمسة وأربعين عاماً: 'لا أعرف أي طريق أسلك. أنا منجذب إلى عشيقتي وأتخيل ما الذي ستكون عليه حياتنا معاً. لكن أعرف بأن زوجتي لا ترغب في الانفصال. صادف عيد زواجنا منذ بضعة أيام وقررنا ألا نتبادل الهدايا. ومع ذلك، سمحت لنفسها بأن تدخل إلى سيارتي وتترك وردة حمراء على لوحة القيادة. كانت لفتة طيبة منها فعلاً أشعرتني بالسعادة'. كان سايمون يحاول أن يوازن بين علاقة غرامية عمرها ثلاث سنوات - أرضته من الناحية الفكرية والجنسية على حد سواء - وبين زواج عمره عشرون عاماً حصيلته ثلاثة أولاد في سن المراهقة، كان يشعر خلاله بعدم الرضا طوال سنوات وبأن حياته كانت خاضعة لتوقعات الآخرين. ما الذي يجدر به فعله؟

بالرغم من أنني كنت أصغي إليه بتعاطف فأنا لم أكن فعلاً قادراً على تقديم المساعدة له. فجلسات الاستشارات الزوجية لا تُعدّ في بعض الأحيان منبراً جيداً لاتخاذ مثل هذا القرار. في الماضي، عندما أصبحت مؤهلاً لتقديم الارشادات، كنت أصغي بينما كان الشخص يستعرض حسنات وسيئات البقاء والرحيل. كان الوضع مؤلماً جداً. وكنت كل ما استطيع فعله هو زيادة الإرباك ومساعدة زبوني على أن يفهم بشكل أفضل فكرة أنه عالق في مكانه.

بعد بضعة أسابيع، عاود سايمون الاتصال بي. لقد قرر أن يعمل على إنقاذ زواجه فرتبت له جلسة مع زوجته سيليا. لكن لم يكن باستطاعتنا البدء بإصلاح الزواج لأن علاقته الغرامية مع المرأة الأخرى لم تنته فعلاً. في هذه الفترة، من المحتمل أنه لم ير المرأة الأخرى أو لم يجامعها. لكنه قال إنه تكلَّم معها عبر الهاتف عدَّة مرات: 'أخبرتها بأنني أحاول إنقاذ زواجي. استاءت كثيراً الأمر الذي دفعني إلى تغيير موقفي بعض الشيء'. سألته سيليا: 'إذن، لم تخبرها بأن علاقتك معها قد انتهت؟' فأجاب سايمون: 'ليس تماماً'.

استاءت سيليا على وجه الخصوص لأنه اختفى خلال مناسبة عائلية خارج المنزل. وعندما وجدته أخيراً، كان في زاوية هادئة يتحدث عبر هاتفه الخلوي إلى المرأة الأخرى. قال سايمون: 'لقد كسَرَت ذراعها ومعنوياتها منخفضة حقاً. أشعر بالمسؤولية ولا أستطيع أن أتخلى عنها بهذه البساطة. فهي ليس لديها أحد سواي'. فقاطعته سيليا قائلة: 'لديها زوج'.

عندما كان سايمون وسيليا يتجادلان، بات من الواضح أن كلاًّ منهما حائر بين أمرين – لكن بطرق مختلفة. أراد سايمون أن ينقذ زواجه وأن يبقي في نفس الوقت على اتصاله بالمرأة الأخرى: 'تقضي خطتي بإبعادها عني تدريجياً'. تحدَّث عن صديقة لهما سمحت لزوجها بمواصلة علاقته بالمرأة الأخرى (التي وجدت في النهاية عشيقاً آخر) وهما الآن يعيشان معاً بسعادة.

في غضون ذلك، كانت سيليا حائرة بين أمرين أيضاً: 'أعرف أنه يجدر بي أن أفكر ملياً باقتراح سايمون'. لكنها توقَّفت لحظة وسألت: 'لكن كيف سينجح

الأمر؟ هل ستضطر إلى رؤيتها؟ فقد تضاجعها مجدداً'. وافق سايمون على أن ذلك قد يحدث. فرمقته سيليا بنظرة شريرة وتساءلت أنا عما تعنيه هذه النظرة. 'لم أكن قادرة على تحمل ذلك'. غرقت سيليا في كرسيها وتنهدت. 'أتمنى لو أستطيع أن أكون أقوى، لأنه إذا استطاع سايمون أن يخرجها من حياته..'. ثم اختفى صوتها. لا شك في أنها أرادت أن تنقذ زواجها لكن بأي ثمن؟ فبالإضافة إلى أن هذا الطريق المسدود هو مؤلم" كفاية"، فإن تردد كل شريك وعدم وضوحه يغذيان تردد الآخر وعدم وضوحه أيضاً. بعد ثلاثة أشهر تقريباً على اكتشاف العلاقة الغرامية بدا أنهما لم يحرزا أي تقدم.

إذا كانت هذه معضلتك، فكيف تخرج من المأزق؟ إذا كنت الشخص المخدوع فقد لا تبلغ مرحلة الأمل أبداً. ومع ذلك، هناك شيء تستطيع القيام به. فبدل أن تنتظر شريكك لكي يأخذ قراره أو قرارها، يمكنك أن تفكِّر في ترددك. قد لا يعرف شريكك ما يريده أو تريده، أما أنت فيجب أن تكون واضحاً بشأن تحديد السلوك المقبول وغير المقبول.

كانت جلسة الاستشارات التالية مع سيليا وسايمون مختلفة تماماً لأن سيليا قالت ببساطة: 'لا أستطيع أن أعيش مع امرأة أخرى في منزلي، وهو ما شعرت به لأنها كانت تبعث له برسائل نصية أو تتصل به في أي وقت. وإذا أراد أن يواصل التكلم معها، فيجب ألا يعيش معي ومع الأولاد. لذا طلبت منه الرحيل'. هذا ما جعل سايمون يُفكِّر: 'اشتقت إلى الأولاد كثيراً. كان الأمر فظيعاً'. حاول أن يتفاوض بشأن عودته في عطل الأسبوع لكن سيليا كانت حازمة: لا يمكنه أن ينام في المنزل. عندما وضعت سيليا حدّاً للتردُّد بدأ سايمون يركز على واقع "خطته للفطم": 'كيف عساي أن أساعدها على تحمل ألم الانفصال وأنا الشخص الذي سبب لها كل هذا الألم؟' ثم عقد العزم على أن يكون صادقاً مع المرأة الأخرى وينهي العلاقة الغرامية معها. 'أظن أنها تتوقع ما سأقوله وهو ما يجعل الأمر أكثر سوءاً'.

هناك أسباب عديدة وراء هذه النتيجة الإيجابية. حدَّدت سيليا الأشياء التي تستطيع العيش معها والأشياء التي لا تستطيع العيش معها. وهي لم تلجأ إلى

قرارها هذا نتيجة غضب أو كوسيلة للتهديد، ولذلك كانت قادرة على الالتزام به. بالإضافة إلى ذلك، عملت سيليا على ضبط الأزمة في إطار زمني قصير يمكن معالجته. وطلبت من سايمون المغادرة "في الوقت الحاضر" "حتى يأخذ قراره"، الأمر الذي أبقى الباب مفتوحاً أمام عودته.

هناك وسيلة أخرى للخروج من المأزق وهي أن تتوقف عن "تخمين نيات" شريكك. عندما تخلّى زوج إيما عن زواجه الذي دام أربعة أعوام واستقر في منزل عشيقته، بذلت إيما جهداً كبيراً لكي تفسر سلوكه كإشارات إيجابية وسلبية: 'كان يصطحبها إلى مكان يعمل فيه أحد أصدقائنا المقرَّبين كنادل وكنت أتردد إليه في أحوال كثيرة. كما اصطحبها إلى زفاف أخيه بعد أسبوعين فقط على اكتشافي علاقته الغرامية'. كانت إيما متأكدة من أنه خطط عن قصد لإذلالها.

وعلى العكس، عندما بعث لها بأربع رسائل إلكترونية يعبّر فيها عن أسفه لأنه جرحها ويطلب منها الاتصال به متى تشاء على رقمه الخلوي الجديد ويلقي التحية على العصفور الصغير (الذي أهداها إياه بمناسبة عيد العشاق) رأت في ذلك رغبة منه في العودة إليها مجدداً. إذا قاربنا الوضع بتجرد فسنجد أن هناك العديد من التفسيرات المختلفة لسلوك زوجها؛ فمن المحتمل أنه ذهب إلى حفل الزفاف للَّهو وليس لإذلالها. وقد يكون بعث لها بالرسائل الإلكترونية لكي يخفف من شعوره بالذنب حيال علاقته الغرامية وليس للعودة إليها مجدداً. وبصفتي معالجاً نفسياً، أرى رجلاً يحاول إبقاء كلٍّ من الخيارين متاحاً أمامه، وهو على الأرجح سيجعل كلا المرأتين تعيستين. لذلك، لا معنى لتخمين آخر. فهناك تفسيرات محتملة عديدة لسلوك شريكنا، أما استجاباتنا فهي عرضة أيضاً لتأويلات متعددة. وتتراكم الفرضيات وتتبدَّل المواقع وتتغيَّر الحُجج إلى حد يستحيل معها أن نحرز أي تقدم.

إذا بدا لك الأمر كذلك، فيمكنك أن تتوقّف عن محاولة قراءة النيات بأن تكون واضحاً جداً بشأن دافعك. وبالعودة إلى إيما ورسائل زوجها الإلكترونية، كان يجدر بها أن تسأله: 'لم اتصلت بي؟' ففعله هذا كان يستدعي منه ردّاً

وتوضيحاً، في حين أن سكوتها عن الأمر يمكن أن يوقعها في الإرباك والتعلُّق به أكثر. فهي كانت تفكر بأن تتصل وتلتقي به - بالرغم من أنه كان لا يزال يعيش مع المرأة الأخرى - لكن ذلك كان سيجعل المثلث الغرامي أبدياً. قالت: 'رأيته صدفة في المدينة وبدا تعيساً جداً ومختلفاً عن الرجل السعيد والنظيف والمتبسّم الذي كان عليه عندما كان معي! كان الأمر صعباً لكنها احتاجت إلى أن تمسك نفسها وتنتظر حتى يأخذ زوجها قراره الطويل الأمد.

للشخص المكتشفة خيانته: الأمل

- لم تخسر كل شيء بعد. يمكنكما أن تكونا ثنائياً زوجيًّا رائعاً مجدداً.
- لذلك أنت تحتاج إلى الابتعاد تماماً عن حبيبك السابق ومساعدة شريكك على الشعور بالأمان مجدداً.
- بالرغم من قلقك بشأن رفاهة حبيبك السابق، فإن محاولتكما أن "تبقيا على اتصال" أو "تكونا أصدقاء" سيرسل إشارة خاطئة إلى شريكك وسيشعره بالقلق وبأنه غير محبوب. كما سيطيل فترة الحداد على علاقتك الغرامية ويصعِّب بالتالي عملية التعافي على الجميع.
- إذا لم يكن الانفصال التام ممكناً - لأن الطرف الثالث زميل لك في العمل - تأكد من أن يبقى الاتصال في حده الأدنى ومحصوراً فقط بأمور العمل، من دون الدخول في الأمور الشخصية والعائلية.
- قدّم لشريكك بشكل طوعي أي معلومات حول أي اتصال جديد لا يمكن تجنُّبه بالطرف الثالث - أعرض له أيَّة رسائل إلكترونية أو رسائل نصية (مهما كانت تافهة) تأتيك منه، واحذر مسبقاً من أي مشاريع عمل مشتركة (حتى وإن كان هناك أشخاص آخرون في الغرفة). فهذه فرصة لكي تثبت له بأنك جدير بالثقة.
- نميل بطبيعتنا إلى أن نستمتع بمرحلة الأمل ونفعل ما بوسعنا لكي نبقى في المياه الهادئة. وبالرغم من أن انفتاحك على شريكك وإجابتك

على الأسئلة المتعلقة بالعلاقة الغرامية قد يبدو مؤلماً أو حتى مدمراً، فهو فرصة أخرى لكي تقدم إثباتاً على أنك تريد إنجاح هذه العلاقة. في النهاية، سيعزز الصدق والكشف الكامل للحقيقة مرحلة الأمل.

- قد يبدو الأمر غريباً لكن حاجة شريكك إلى إعادة بناء العلاقة الغرامية في ذهنه جزء من عملية الشفاء أيضاً. وتبقى الوقائع – مهما كانت مؤذية – أفضل من تخيلاته أو تخيلاتها المضطربة. فعلى سبيل المثال، عندما اكتشفت جولي، التي تبلغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً، بأن شريكها خانها مع امرأة التقى بها في حفل زفاف أعز صديقاتها، أرادت أن تعرف كل شيء – حتى الطريقة التي مارسا من خلالها الجنس: 'كلما تعمقت أكثر بدا الأمر برمته أقل إثارة للاهتمام. وكلما أكثر في الحديث عن الأمر، لم يُصدِّق بأنه فعل هذا'.
- يمكنك أن تساعد شريكك على أن يشعر بالأمان مجدداً عبر إخباره بأماكن تواجدك والاتصال به في حال كنت مضطراً للتأخّر. إذا كانت علاقتك الغرامية قد نشأت من خلال سلوك محدد – مثلاً استعمال الانترنت أو لعب كرة المضرب أو أثناء رحلة عمل – حاول أن تُقلِّل ما أمكن من هذه النشاطات أو وقفها مؤقتاً.
- إذا كنت حائراً بشأن البقاء مع الشريك أو مشتاقاً لحبيبك السابق لا تحتفظ بالأمر لنفسك وبخاصة إذا سألك شريكك "ما الأمر؟" فالصراحة تعيد بناء جسور التواصل بينكما وتحول دون تأجج مشاعرك.
- من الطبيعي أن يمرّ بعض الوقت وأنت حزين على فراق حبيبك السابق والتخلّي عنه. لكن هذه المشاعر لا تعني بالضرورة أنك اتخذت القرار الخاطىء.
- لا تتفاجأ إذا تقلب مزاجك من التفاؤل إلى اليأس – فهذا شائع بعد التعرض لصدمة. وخلال الأسابيع القليلة التالية، ستبدأ التغييرات العنيفة تتلاشى – وبخاصة إذا طبقت سياسة الانقطاع التام و"الأمان قبل كل شيء".

مهارة جديدة: استنباط الإيجابي من السلبي

قبل البحث مفصلاً في هذه المهارة، لدي بعض الأمثلة الجاهزة عنها. المثل الأول مأخوذ من أحد الصحف. ذات صباح، عندما نظر جون أهيرن من إدنبرغ من نافذة حديقته الأمامية، كان هناك شيء مفقود: 'تمثال أسد كبير للزينة توارثته عائلتنا منذ أكثر من قرن. جلست عليه جدتي وأمي وأنا وأولادي وأحفادي'. يسهل على المرء في هذه الحالة أن يغضب لكن جون حاول أن يتقبل الأمر عن طيب خاطر. 'على الأقل كان السارقون مهذبين واغلقوا البوابة وراءهم'.

المثل الثاني مأخوذ من سجل الحالات في عيادتي. كانت إليانور تمر بأوقات عصيبة. توفي والدها بعد صراع طويل مع المرض وكان زواجها ينهار. لم تكن قادرة حتى على الاعتناء بولديها الصغيرين وتركت حق الوصاية لزوجها. وكانت خسارتها لرخصة القيادة بعد سقوطها في امتحان الكحول القشة التي قصمت ظهر البعير. ومع ذلك، قررت إليانور أن ترى الشيء الإيجابي: 'لقد شعرت بالانزعاج الشديد لدى اضطراري إلى التنقل في الباص، لكنني فكّرت بأن هناك فعلاً من يرعاني. فلو لم توقفني الشرطة لكنت على الأرجح قد فقدت السيطرة على نفسي وانتهى الأمر إلى حادث سير والتسبب بالأذى لنفسي، أو لأشخاص آخرين، أو من يعلم ما كان سيحدث أيضاً'.

حتى في أسوأ السيناريوهات، يجد الناس أموراً إيجابية في المواقف السلبية. تحدثت إحدى زبوناتي عن وفاة والدها وسعي والدتها لإيجاد شيء ظريف في المناسبات الأكثر حزناً: 'على الأقل انتهى النزاع الطويل حول مكان وضع البيانو'.

إن القاسم المشترك بين هذه القصص هو الشعور بالخسارة. وحتى لو تعهد شريكك بشكل كامل بأن يبقى يناضل من أجل الحفاظ على علاقتكما، ستبقى تشعر بالثُكْل وكأنك خسرت شيئاً عزيزاً لا يمكن أن يعوَّض. أنت مفجوع بخسارة الصورة التي رسمتها لشريكك بوصفه شخصاً لا يتعمد التصرف بقساوة وكون خيانته أو خيانتها سلبت المعنى من جزء كبير من حياتك. لكن

هذه القصص تُظهر أيضاً إمكانية استنباط أشياء إيجابية حتى في أشدّ اللحظات كآبة. في النهاية، ما يهم هو الطريقة التي نفسّر بها تجاربنا والأهمية التي نعلقها عليها وليس تجارب الحياة ومحنها. ولكي تتمكن من إتقان هذه المهارة الجديدة في استنباط الإيجابي من السلبي، اقرأ في قسم التمارين التالي "تحويل الليمون الحامض إلى ليمونادة".

خلاصة

- مرحلة الأمل هي الأسرع زوالاً من بين مراحل التعافي السبع ومن الطبيعي أن يمر الإنسان خلالها بأيام صعبة.
- يرتبط شفاؤك بشكل مباشر بسلوك شريكك. فمن الصعب أن يتحوَّل المرء من شخص مُسبِّب للألم إلى شخص شاف له، لكن الأمر يُصبح سهلاً عند الإجابة على الأسئلة بعد العلاقة الغرامية والتحدث بشفافية عن التحركات والمشاعر وعن أي اتصال بالطرف الثالث.
- بالرغم من أن العلاقات الغرامية تميل إلى أن تكون متقدة جداً، إلَّا أنها تحصل داخل فقّاعة هواء معزولة، غالباً ما تنفجر عندما تظهر على السطح.
- بعد فترات عدم الاتزان، عندما تكون غاضباً من شريكك، من المهم أن تعقب ذلك بشيء من إعادة الاطمئنان، وهذا رد فعل قصير الأجل. ويبقى طموحك على المدى الطويل أن تصلح العلاقة.
- في النهاية، أحد أفضل الطرق للتعافي من الخيانة هو إيجاد معنى لألمك وحزنك. إنها فرصة لرؤى جديدة وسلوك جديد. وهذه العقلية الجديدة ستطيل من أمد مرحلة الأمل وستساعدك على إيجاد طريق العودة بعد أن تسبَّبت بعض الاكتشافات الجديدة بإضعاف ثقتك بنفسك.

تمارين

إدخال شيء من المتعة إلى الحياة

في مراحل التعافي الأولى، لن يكون هناك سوى القلق والندم والجدالات التي لا تنتهي. وهي أمور ضرورية لكنها مرهقة أيضاً. لذا من المفيد أن تدخل القليل من المرح إلى حياتك.

- العلاقة هي كائن حي وهي ككل الكائنات الحية بحاجة إلى تغذية لكي تبقى وتزدهر. لذا خصصا معاً مقدار ساعتين في الأسبوع لكي تتشاركا بإحدى التجارب الممتعة.
- من الأفضل تحويل هذه التجربة الممتعة إلى نشاط - حيث هناك أشياء أبعد من العلاقة يمكنكما أن تتحدثا عنها - بدلاً من الخروج لتناول الطعام. ويمكن أن تشمل بعض الأنشطة: زيارة معرض فني أو التجول في متاجر الخردة أو المؤسسات الخيرية أو الذهاب للعب البولينغ أو مشاهدة فيلم أو التنزّه في موقع يطل على مناظر جميلة.
- إذا كان اصطحاب الأولاد أو الأصدقاء يشعرك بالأمان أكثر فليكن ذلك، لكنني أنصحك، مع الوقت، بأن تحاول التقليل من عدد النزهات العائلية والنزهات مع الأصدقاء والتركيز أكثر على النزهات مع الشريك فقط.
- لكي تضمن حصول هذه المتع وعدم تحوّلها إلى مجرَّد أمنية، من المهم أن تخطط مسبقاً وتدافع عن الوقت الذي تخصصه لها في وجه المطالب الأخرى. (انظر كم يسهل التعدي على ملذاتك، وهو ما يفسر تردّي العلاقة بينكما.)
- كن خلّاقاً. إذا كان لديك أولاد صغار ولا يسهل عليك إيجاد حاضنة، رتب لهم موعداً لتناول الشاي مع صديق بالغ واترك العمل في وقت مبكر لكي تحصل على شي من المتعة قبل أن يحين وقت نومهم. تذكر أنك لا تحتاج إلى أكثر من ساعتين من المتعة. لذا لا تقيّد نفسك وتتوقف قبل انتهاء هذه المدة.
- إن العناصر الأساسية الثلاثة للحصول على متعة رائعة هي المرح والبهجة واللهو.

تحويل الليمون الحامض إلى ليمونادة لذيذة

مذاق الليمون الحامض لاذع ومرّ - ومع ذلك، يمكن تحويله إلى شراب شهيّ ومنعش كالليمونادة. فيما يلي بعض الاقتراحات التي يمكن من خلالها أن تحوّل تجاربك الجديدة إلى شيء أكثر حلاوة:

- تمعَّن في حياتك السابقة واختر ثلاثة أحداث سبَّبت لك الألم في وقت من الأوقات، مثل الرسوب في امتحان أو الانتقال من مدرسة إلى أخرى أو ولادة أخ أو أخت أصغر سناً أو فقدان شخص عزيز أو طلاق الوالدين. فكِّر كيف كنت تشعر في ذلك الحين، واسمح لنفسك بأن تنتابك كل المشاعر المرافقة للحادثة، وتذكر كيف تخيّلت أن تكون الحياة. ومن ثم، قارن الواقع بما حدث. إلى أي مدى أصبت في توقعاتك بشأن مقدار الألم ومدته؟ ماذا تعلمت؟ ما هي الإيجابيات التي ظهرت مباشرة بعد هذه الفترة؟ (إليك مثل شخصي: عندما توفيت زوجتي الأولى عام 1997، بدأت بكتابة يومياتي للتعبير عن مشاعري ومن هنا بدأت بمهنة الكتابة.)
- انظر إلى الماضي لكي تكتشف الإيجابيات التي نجمت عن أحداث رهيبة. فعلى سبيل المثال، تأسست منظمة الأمم المتحدة عام 1945 بعد الحرب العالمية الثانية لتأمين منبر للدول لكي تحلّ نزاعاتها. كما أنشأت هيئات كمنظمة الصحة العالمية وصندوق الأمم المتحدة لرعاية الطفولة. أيمكنك أن تسمي ثلاثة أحداث محلية أو عالمية تبدو كارثية بكل معنى الكلمة وتجد بعض الإيجابيات التي نجمت عنها بشكل مباشر؟
- عُد إلى الأسابيع والأشهر الماضية التي تلت اكتشاف خيانة شريكك. ما الذي اكتشفته في نفسك؟ ما الذي عرفته عن شريكك منذ اكتشاف خيانته؟ ما التغيُّرات التي طرأت عليكما؟

الكَفُّ عن اللوم والعتاب

مجتمعنا سريع في تحميل المسؤوليات وإلقاء التبعات. فهو في النهاية جزء مهم من نظامنا القانوني - وغالبا ما يستخدم الناس لدى التحدث عن الخيانة الزوجية عبارات مثل الأطراف "البريئة" و"المذنبة". لسوء الحظ، يؤجج اللوم المشاعر في العلاقات،

ويُفاقم الغضب، ويمنع حل المشكلات. ولذلك فهو أحد الأسباب الرئيسية التي تمنعني من استعمال هذه المصطلحات. في كل الحالات تقريباً يعلق الأزواج في دوّامات اللوم والعتاب والهجوم والدفاع عندما يكونون مكبَّلين، عاجزين عن بلوغ الأمل. لذلك فإن التمرين التالي سيساعدك على الخروج من هذا الفخّ المدمّر للذات، رغم الإقرار بأننا بحاجة من وقت إلى آخر إلى إلقاء اللوم وتحميل التبعات.

1- خُذ قطعة ورق كبيرة وارسم عليها خطّين متصالبين يقسمان الورقة إلى أربعة أجزاء متساوية.

2- اكتب اسمك في الربع الأول واسم شريكك في الربع الثاني. ثم اكتب اسم الطرف الثالث في الربع الثالث واسم أي شخص تلومه على تشجيع العلاقة أو تسهيلها أو عدم تحذيرك منها في الربع الأخير. إذا لم تجد شخصاً ينطبق عليه هذا التوصيف، اترك الربع الأخير فارغاً.

3- تحت كل اسم، ضع لائحة بكل الأشياء التي تلوم ذاك الشخص عليها. مثلا، اكتب تحت اسمك 'كيف أمكنني أن أكون مسلوب العقل إلى هذا الحد؟' أو تحت اسم الطرف الثالث 'سرقته من زوجته' أو 'استغلَّيت الوضع التي كانت تمرّ فيه'. واصل الكتابة حتى تدوّن كل شيء تقريباً.

4- راجع اللوائح مجدداً. هل نسيت شيئاً لم تكتبه؟ مهما بدت الفكرة سخيفة، فمن الأفضل أن تخرجها من رأسك وتكتبها على الورق.

5- اقرأ اللوائح لمرة أخيرة واكتب بعض الحجج المضادة: 'لا أحد يستطيع أن يسرق شخصاً آخر بغير إرادته' أو 'كنت اعتقد أن ذلك أفضل لها'.

6- أخيرا، تعهد لنفسك بأن تتخلى عن إلقاء اللوم على غيرك وأقم احتفالاً صغيراً لإتلاف ورقة اللوم - بإحراقها أو تقطعيها أو تمزيقها.

7- في المرة المقبلة التي تجد بأن عقلك بدأ يوسوس لك بإلقاء اللوم على الآخرين، ذكِّر نفسك 'لقد تخليت عن اللوم'، وتخيل أنك تتلف الورقة مجدداً.

الثقة المستمرة

في منتصف المراحل السبع من رحلة اكتشاف الخيانة إلى التعافي منها، من المفيد أن تقيّم الوضع وتفكر في المسألة المركزية المتعلقة بالثقة. فبالرغم من أن الكثير ينظر بعد العلاقة الغرامية إلى الثقة بمنظار أبيض أو أسود: فإما أن تثق بشخص أو لا تثق به، من المفيد أكثر أن نفكر في مسألة الثقة كشيء مستمرّ وليس كمفتاح وصل وقطع. وللمساعدة على ذلك، انظر إلى المحور التالي:

ثقة معدومة ⟵⟶ ثقة كاملة

1- أين تضع نفسك الآن على هذا المحور؟

2- كم اقتربت من الوصول إلى "الثقة الكاملة" في الأسابيع القليلة الأخيرة؟

3- اكتب كل النواحي التي لا تزال تثق فيها بشريكك. (مثلاً، اصطحاب الأولاد من المدرسة أو تحضير العشاء أو دفع رسوم السيارة أو وضع معاشه أو معاشها في الحساب المشترك أو شراء بطاقة معايدة بمناسبة عيد ميلاد والدتك.)

4- استمرّ على هذا المنوال واكتب أشياء إضافية.

5- أضف النواحي التي لا تثق فيها بشريكك. هذا سيمنحك بعض التركيز للتخطيط للعيش وفق مبدأ "الأمان قبل كل شيء".

6- إن الهدف الأساسي من هذا التمرين هو لإظهار كيف أن شريكك شخص جدير بالثقة أكثر مما تخيلت حتى في هذه المرحلة المؤقتة.

نقطة مراجعة

ثلاث نقاط أساسية للاستمتاع بالمرحلة الرابعة: الأمل

1- ركز على العيش في زمن الحاضر، لأن الرجوع إلى الماضي الذهبي سيجعلك تُصاب بالاكتئاب. كما أن محاولة تخيّل المستقبل ستجعلك قلقاً.

2- فكِّر في ما تحتاج إليه للتعامل اليومي مع الأشياء، ولا تخشى من أن تطلب ذلك.

3- مقارنة نفسك بالطرف الثالث في العلاقة الغرامية هي درب مسدود.

المرحلة الخامسة:

محاولة التطبيع



الشفاء

محاولة التطبيع

الأمل

وقت الحسم

الاستجواب المكثّف

الصدمة وعدم التصديق



الاكتشاف

المرحلة الخامسة:

محاولة التطبيع

يُظهر الكثير من الأشخاص ارتياحاً كبيراً لدى بلوغهم المرحلة الخامسة. ويعتقدون أن مأساة العلاقة الغرامية قد أصبحت وراءهم: فقد قرَّر شريكهم 'العمل على إصلاح العلاقة' أو 'إعطاء فرصة ثانية لشريكه'. بعد المأساة، والألم، والشغف السافر في الأسابيع والأشهر الماضية، يبدو أن كل شيء قد عاد إلى طبيعته، وباتت كل الأمور ظاهرة على السطح. لقد سمّيت هذه المرحلة "محاولة التطبيع" لأن الأزواج يرغبون بشدة في أن تستعيد حياتهم أنماطها المألوفة القديمة رغم عدم وجود ثقة كافية وفهم حقيقي لما حدث ووعي كاف لكيفية الوصول إلى المستقبل - باستثناء الرغبة العامة في "بذل جهد أكبر". وفي الواقع، يعود ذلك إلى عدم التزامهم بالمعتقدات الأساسية الثلاثة التي تشكل جزءاً من أساس حياتنا (المذكورة في الفصل الأول) التي تشوَّهت بفعل اكتشاف العلاقة الغرامية:

1- العالم خيِّر (تحدث الأشياء الجيدة للأشخاص الصالحين).

2- العالم ذو معنى (فهناك دائماً مسار تحدث وفقه الأمور لسبب ما).

3- أنا شخصيَّة محترمة (وبالتالي لا بد أن تحدث لي أشياء جيدة).

في الواقع، يخشى هؤلاء الأزواج من أن العالم حقود وسيِّىء النية". (فالأشياء الرهيبة تحدث غالباً للأشخاص الذين يحاولون تقديم الأفضل). العالم يخلو من أي معنى (لماذا يحدث هذا لي؟). أشعر بأنني تافه (لو كنت محبوباً حقاً، لما حصل لي أي من تلك الأشياء.)

لذلك نصيحتي لك بأن تستمتع بلحظات التطبيع القصيرة عندما تبلغ المرحلة الخامسة. فأنت تستحق بعض الراحة خلال هذه الرحلة الطويلة الشاقة، لكن لا تتفاجأ عندما تنزعج من بعض المشاعر العاطفية المحيِّرة أثناء محاولة التطبيع أو تبدو لك الحياة تافهة وكئيبة للغاية. من نواح عديدة، تشبه هذه الخطوة الفترة التي سبقت اكتشافك لعلاقة شريكك الغرامية. من جهة، يبدو كل شيء طبيعياً لكن من جهة أخرى، هناك هذا الشعور المقلق الذي يعبّر عن فكرة عجزك عن تحديد المشكلة بدقة. فهناك قطعة ناقصة مهمة من الأحجية لا تعرف بالضبط ما هي. في المرة الأخيرة التي اختبرت فيها شيئاً مماثلاً كنت على وشك اكتشاف خيانة شريكك. وبالتالي، لا عجب أن يستنتج العديد من مكتشفي الخيانة بأن العلاقة الغرامية استؤنفت أو، في الواقع، لم تنته قط. وأحياناً، قد يكون الأمر صحيحاً.

مع ذلك، فهناك شيء مختلف تماماً يحدث في أغلب الحالات التي أعالجها. فالناس في قرارة أنفسهم يعرفون بأن الرحلة لم تنته بعد. لذلك فهناك حاجة لأن تتعلم أكثر لبلوغ مرحلة التعافي، وإعادة ترسيخ الوعي بأن العالم خيّر، والوثوق بنفسك مجدداً. في الواقع، هذه هي القطعة الناقصة من قطع الأحجية وهي ستكون الموضوع الرئيسي للفصلين التاليين. لكن أريد أولاً أن أركز على مسألتي القلق والخوف اللذين تعاني منهما ويكادان يبدّدان كل التقدم الذي أحرزته. هذه المشاعر قوية جداً - وبدائية تقريباً - إلى حد أن تفسيراتي المنطقية لها لن تكون كافية على الأرجح لتهدئتها. والأسوأ من ذلك حتى هو أن هذه المشاعر يمكن أن تخرج عملية التعافي عن سكّتها. فما الذي يحدث؟

الهزة الارتدادية

في علم الجيولوجيا، تكون الهزة الأرضية الأولى عادة هي الأسوأ لكن من الشائع أن يتبعها هزات ارتدادية. وهذه الهزات الارتدادية خطرة أيضاً لأنه لا يمكن التنبؤ بها ولأنها تتسبَّب بانهيار المباني التي تضرَّرت بفعل الهزة الأولى الأساسية. من نواح عديدة، يتسبَّب اكتشاف العلاقة الغرامية بزلزلة الزواج. وتأتي

عادة الهزة الارتدادية في هدأة بعد الكارثة أثناء إحصاء الأضرار وإنقاذ الزواج، وعندما يبدو أن الأمور قد عادت إلى طبيعتها. وكما يحدث في الهزات الأرضية الحقيقية، تُضعف الهزات الارتدادية بنى العلاقة المتزعزعة أصلاً - التي تأخذ في هذه الحالة شكل هدنات أو اتفاقات معقودة "لبذل جهد أكبر" ومساع أولية لإعادة بناء الثقة. لكن ما الذي يسبب الهزات الارتدادية؟

في بعض الحالات، يكون الأمر في غاية الوضوح. لقد كشف مكتشف الخيانة شيئاً جديداً في العلاقة الغرامية أو عاد الطرف الثالث إلى مسرح الأحداث بطريقة ما. وفي أكثر الأحيان، يكون مصدر الهزة الارتدادية صعب التحديد ويبدو أنه يأتي من العدم. ومهما كان السبب، تبدو هذه المشاعر مزعجة جداً، ويرغب معظم الناس ببساطة في أن تتلاشى، ولذلك يلجؤون إلى ثلاث استراتيجيات مختلفة: الكبت والاستحواذ والحذر المفرط.

الكبت

في هذا الوقت تقريباً من الاستشارات الزوجية، غالباً ما يصل زبائني وخيبة الأمل بادية على وجوههم. لا حاجة إلى أن تسألهم كيف أمضوا أسبوعهم لأن الجواب سيكون واضحاً كالشمس. عادة، سيعترف مكتشف الخيانة بأن 'الأمور رهيبة' وسيقول الشخص المكتشفة خيانته شاكياً: 'كنا نتجادل حول أتفه الأمور'. هذه العقبات تقلق زبائني على وجه الخصوص لأن الأمور بدت وكأنها كانت تسير على خير ما يرام ظاهرياً. في الواقع، كان أحد الشريكين أو كلاهما يكبتان مشاعرهما وبخاصة قلقهما أو شعورهما بالذنب.

أوليفر وسامنتا خير مثال على ذلك. هما ثنائي في بداية العقد الرابع من العمر ولهما ولدان في الصفوف الابتدائية. قبل خمسة شهر، مارس أوليفر الجنس عدة مرات مع إحدى صديقات سامنتا. تمثلت ردة فعله الأولى في التقليل من أهمية العلاقة الغرامية: 'لم تعن لي الكثير' و'أظن أنك تبالغين في ردة فعلك'. هذه طرق كبت أو قمع نموذجية. ومع ذلك، فخلال جلسات الاستشارات الزوجية، فتح قلبه واعترف لسمانتا ولنفسه بأنه خان زوجته، وأفسد صداقتها، وجعل

رؤية أولاده لرفاقهم مستحيلة. لكن، خلال مرحلة محاولة التطبيع، بدأ ينغلق مجدداً على نفسه. 'لا أفهم القصد من التعبير عن هذه المشاعر مراراً وتكراراً. أشعر بالذنب في الحقيقة. الوضع يسبب الاستياء لسمانتا ولا أفهم الغاية من ذلك'.

مرة أخرى، هذه تعليقات نموذجية لشخص يستخدم الكبت للتعامل مع العواطف الصعبة. لقد ازداد الوضع سوءاً لأن سمانتا بدأت تكبت مشاعرها أيضاً: 'لا أريد أن أواصل التذمر من أوليفر'. مع ذلك، كان لا يزال الطريق أمامها طويلاً لبلوغ مرحلة التعافي.

عندما يكون هناك الكثير من الكبت وتكون العواطف لا تزال متأججة، يستلزم الأمر اندلاع نقاش عالي النبرة. وقد تسبب مسائل صغيرة أمزجة سيئة وأحياناً أياماً تعيسة. وعندما يعاود الزوجان أخيراً التحدث إلى بعضهما البعض لا يستطيعان فهم لماذا وكيف نشأ الشجار. والأسوأ من ذلك أنهما يفكران: 'إذا لم يكن بوسعنا أن نتفق على مسائل صغيرة فكيف سنكون قادرين على حلّ المسائل الكبيرة؟'

ولتفسير ماذا يحدث قمت بتحليل أحد النقاشات التي كانت تدور بين سامنتا وأوليفر. عند الساعة العاشرة من صباح يوم سبت، كان أوليفر على وشك أن يشغل جهاز الكمبيوتر ليجيب على بعض الرسائل الإلكترونية، ويقوم بأعماله المصرفية. أحضرت له سامنتا فنجان قهوة وأخذا استراحة من مهامهما الصباحية في الفناء المرصوف. بعد لحظات معدودة من الصمت المتوتر، شربت فنجانها وقررت جزّ العشب. فتضايق أوليفر لأن هذه كانت مهمته وحاول أن يهدئها من خلال إخراج مكنة قصّ العشب. لكن استراتيجيّته هذه فشلت. وأمضيا الأربع والعشرين ساعة التالية وهما يتجاهلان بعضهما البعض أو يتصرفان بلطف مصطنع أو يقنصان على بعضهما البعض. هل يبدو الأمر مألوفا؟ كيف لشيء طبيعي إلى هذا الحد أن يفشل إلى هذا الحد؟ إليك الحديث الذي دار في ذلك الوقت وقد أضفت إليه ما كان يحدث في الباطن أيضاً.

سامنتا: "فلنذهب ونشرب قهوتنا في الحديقة". **ما قصدته هي فعلاً:** أحتاج إلى أن نتحدث عن علاقتك الغرامية لكنني لا أرغب في القيام بذلك أمام الأولاد.

أوليفر: "حسناً. وبدلاً من تشغيل جهاز الكمبيوتر، يحمل اللاب توب ويخرجه إلى الفناء. **ما يحاول أن يقولوه من خلال هذه الحركة:** لدي أعمال كثيرة لأنجزها. دعينا لا نفسد عطلة الأسبوع بالشجار حول مسائل قديمة.

يخرجان إلى الحديقة ويجلسان بصمت لفترة قصيرة.

سامنتا تفكر في نفسها: هذه فرصتك لتتحدث عن العلاقة الغرامية، وعن التقدم الذي أحرزناه حتى الآن، وعن الاستشارات الزوجية، وكيفية المضي قدماً، عن أي شيء. لكن لا تجلس هكذا هناك.

يضع أوليفر اللاب توب على ركبتيه لكن من دون تشغيله. **ما يحاول أن يوصله من خلال إشارة لغة الجسد:** أنا لست متحمساً للتحدُّث عن هذه الأمور [الحاسوب المحمول أشبه بحاجز بينهما] لكن إذا وجدت ذلك ضرورياً، تفضلي وتكلمي. لقد أظهرت بأنني مستعد للإصغاء لأنني لم أشغل جهاز الكمبيوتر.

يُخيِّم الصمت.

سامنتا تُفكِّر: لماذا علي دائماً أن أنجز الأعمال كلها؟ هو يخرج ويقيم علاقة غرامية وأنا عليَّ أن أتحمل مسؤولية إصلاح الأمور. فترمقه بنظرات مليئة بالبغض والعداوة. **ما تحاول أن توصله من خلال إشارة لغة الجسد:** ضع أيها الغبي حاسوبك المحمول جانباً.

يدرك أوليفر بأنها غاضبة بشأن اللاب توب، لكنه لا يفعل شيئاً. هي تريد أن تتحدَّث عن العلاقة الغرامية اللعينة وهو يجلس هناك بلا مبالاة. أعرف أن هذه فكرة سيئة - فكل ما نفعله هو تكرار الموضوع القديم نفسه.

تشرب سامنتا فنجان قهوتها. **ما تحاول أن توصله من خلال إشارة لغة الجسد:** إذاً لن أحصل على انتباهك الكامل ولن تتكلم. افعل ما تريد. وانظر إن كنت أهتم للأمر.

تقوم عن مقعدها وتستعد لجزّ العشب. **ما تفكر به:** لدي أشياء أقوم بها أفضل من الجلوس – على عكسك أنت. [فبالرغم من كل شيء، جزّ العشب هو مهمته.] **ما تحاول أن توصله من خلال إشارة لغة الجسد:** أستطيع أن أتدبر أموري من دونك.

يحاول أوليفر منعها: "كنت على وشك أن أقوم بذلك". **ما يفكر به:** امنحيني فرصة.

فتتجاهل كلامه. **ما تحاول أن توصله من خلال إشارة لغة الجسد:** إني أعاقبك لأنك سبَّبت لي التعاسة، ولأنك لم تتحدث إلي عندما احتجت إلى ذلك ولأنك قبل كل شيء أقمت علاقة غرامية.

يُخرِج أوليفر مكنة جز العشب. **ما يحاول أن يوصله من خلال إشارة لغة الجسد:** أنا آسف. دعيني أجزّ العشب. دعيني على الأقل أساعدك.

يعملان معاً بغضب في الحديقة. **ما تحاول أن توصله من خلال إشارة لغة الجسد هذه:** بعد الذي فعلته، لا يمكنك أن تكسب رضاي ببادرة صغيرة مثيرة للشفقة. ما يحاول أن يوصله من خلال إشارة لغة الجسد: ألا ترين أنني أحاول؟

يضعان جانباً أدوات البستنة. **ما تفكر به:** كيف عسانا أن نمضي قدماً إذا كان يرفض التحدث. ما الهدف من ذلك؟ ما يفكر به: أعجز عن القيام بعمل صحيح. ما سبب ذلك؟

مع أنه لم تلفظ بصوت عال أكثر من عشر كلمات إلَّا أن شجاراً عنيفاً خفيّاً قد وقع. وعلى نحو مثير للاهتمام، انتهى بهما الأمر إلى أن شعرا باليأس نفسه. وبدل من أن يتمكنا من التواصل مع بعضهما البعض اهتما بأعمالهما الروتينية المنفصلة. لم يتم حلّ أي مشكلة، حتى عندما بدآ يتحدثان إلى بعضهما البعض في صباح اليوم التالي. عندما أعدت بناء الشجار الصامت في غرفة الاستشارات الزوجية، أحسن أوليفر وسامنتا قراءة إشارات لغة جسدي ولكنهما كانا عاجزين عن وقف تصاعد حدة الشجار. وهو أمر يعود إلى:

- كون لغة الجسد عرضة لسوء التفسير.

- كوننا لا نعي في أحوال كثيرة المعاني التي تحملها لغة جسدنا.
- سهولة الجدال حول لغة الجسد. فحتى لو قال شخص 'تبدو عدائياً' يستطيع الآخر أن يدعي بسهولة قائلاً 'أنا لا أشكو من شيء'.

في الجزء الأخير من هذا التمرين، طلبت من سامنتا وأوليفر إجراء الحديث نفسه لكن مع إظهار ما وراء السطور (لغة الجسد والكلام غير المحكي).

إليك ما حدث:

سامنتا: "هناك مسألتان تسبِّبان لي الإحباط حقاً وهذه ستكون فرصة جيدة للتحدث".

أوليفر: "هل هذا فعلاً وقت مناسب للتحدث؟ الأولاد في البيت وأنا لا أريد أن أفسد نهارهم بالشجار. ألا يمكننا أن نؤجِّل الحديث عن الموضوع إلى وقت لاحق؟"

سامنتا: "إذا كنت تعني ذلك فعلاً".

أوليفر: "نعم، بعد أن ينام الأولاد".

سامنتا: "حسناً".

بهذه الطريقة، لم يعبّر أوليفر وسامنتا عن نفسيهما بوضوح أكثر فحسب بل أصبحا قادرين على التفاوض أيضاً. كما اكتشفا بأن الأمور الصغيرة مرتبطة بمسائل أكبر، ومن دون هذا الفهم، لا يمكنهما لا التعاون في البستنة ولا التوفيق بين مقارباتهما المختلفة لحلّ مسألة علاقته الغرامية.

إذا كنت أنت أو شريكك تكبتان مشاعركما وهمومكما، استخدما طور المصالحة ما بعد الشجار للبحث في بواطن الأمور وتبديد التوترات الضمنية.

الاستحواذ

تعتبر هذه الهزة الارتدادية النقيض المعاكس للكبت. والشخص الذي يلجأ إلى آلية التعامل هذه، سيراجع العلاقة الغرامية مراراً وتكراراً بحثاً عن المعلومة

"القاتلة" التي ستساعده على فهم ألمه. أحياناً يعود الأمر إلى إخفاء الشخص المكتشفة خيانته بعض التفاصيل (إما تعبيراً عن لطفه المزعوم أو لحماية نفسه) أو بسبب حذره من إعادة بناء العلاقة في الذهن. إذا بدا الأمر مألوفاً، أعد قراءة مقطع 'كيف تواجه شريكك' ومقطع 'حسّن أسلوبك في التواصل' في المرحلة الأولى: الصدمة وعدم التصديق.

مع ذلك، فهناك سبب أكثر شيوعاً للاستحواذ خلال مرحلة محاولة التطبيع، هو تعامل مكتشف الخيانة مع الأحداث السابقة التي قد يحفزها شيء ما – كمشاهدة مسلسل تلفزيوني يتضمَّن خيانة زوجية أو خيانة شخص مشهور تناقلتها صفحات الجرائد، أو تأخر الشخص المكتشفة خيانته في العودة إلى المنزل – رغم أن معظمها يأتي من العدم. وتتسبب عودة التفكير بهذه الأحداث السابقة إلى استرجاع صور حيَّة إلى الذهن بشكل لا إرادي، ما يُثير الحزن والأسى ثانية في نفس الشخص الذي اكتشف الخيانة. تقول إموغن البالغة من العمر خمسة وثلاثين عاماً: 'كنت أصعد إلى الدور الأعلى لأضع الملابس المغسولة في مكانها المألوف وفجأة تذكَّرت بأنها (أي الطرف الثالث) قد صعدت على نفس هذا السُلَّم لتمارس الجنس مع زوجي في فترة غيابي عن المنزل، فشعرت ثانية بكثير من الأسى والذلّ. كانت الصور قوية إلى حد أنني رغبت في تمزيق السجادة أو حرق السرير حيث تجامعا معاً'. هناك استجابتان شائعتان لهذه الأحداث المسترجعة هما: فيض المشاعر والتفكير المفرط.

فيض المشاعر

تكون المشاعر في هذه الحالة قوية وغامرة إلى حد أن مكتشف الخيانة سيضطرّ إلى التخلص منها. ويبدو أن ثمة حلٌّ لذلك هو صبها كلها على الشخص المكتشفة خيانته. فبالرغم من كل شيء، سيستنتج مكتشف الخيانة لاحقاً بأن الإفصاح عن مشاعره أمر مفيد. هذا صحيح لكن إلى حد معيّن. وعندما يكون الشخص منهكاً بهذه الأحاسيس الغامرة بشكل منطقي، تفيض مشاعره من دون تفكير.

تقول إموغن: 'كنت أشتم غابربيل وأقول له أشياء رهيبة – مثلاً أنني لن أسامحه أبداً – هي في الواقع لم تكن صحيحة. لكن مع ازدياد غضبي كنت أتفوه بهذه الأشياء التي لم أشعر بها فعلاً. عرفت أن الأمور هي في طريق التحسُّن لكن حالما أبدأ حديثي الصاخب لا أحد يستطيع إيقافي'.

وبدل من أن يكون ذلك تفريغاً عاطفياً شافياً – وهو ما يمكن أن يحدث إذا كان الشخص يكبت مشاعره – فإن هذا الفيض في المشاعر يزيد الغضب ويفاقم الأمور. في حالة غابرييل وإموغين، كان هذا الفيض مؤلماً لدرجة أن المشاعر الحزينة قد غمرت غابرييل أيضاً. قال غابرييل: 'كنت أفكر "هي محقة يا رجل، أنت سافل حقاً كيف استطعت أن تكون بهذه السفالة؟" كان يتملكني شعور بالذنب وكره للذات وكنت أنسى كل التقدم الذي أحرزناه'. لكن قنوات الاتصال بقيت مفتوحة هنا على الأقل. عادة، عندما يتحدث مكتشف الخيانة بصخب يكبت الشخص المكتشفة خيانته مشاعره أو مشاعرها ويحاول أن يحتوي وضعاً خارجاً عن السيطرة. وهذا يزيد من رغبة مكتشف الخيانة في أن يسترسل أكثر. فما الذي يمكننا فعله؟

إذا كنت شخصاً ميَّالاً إلى الإفاضة، فمهمتك الأولى هي في تهدئة أفكارك. وهكذا لن تقع في هذه الدوامة المدمرة والمحبطة للذات. لقد طلبت من إموغين أن تستحضر صورة حالية إيجابية لموازنة الأحداث السابقة السلبية. قالت إموغين: 'أستطيع أن أتذكر ذاك اليوم الذي أمضيناه قرب الشاطىء وكيف حجز مسبقاً طاولة في مطعم قرأت عنه في الصحيفة. وقد أظهر حقاً كم كان يفكر بي ويصغي إلي جيداً. لقد أمضينا معاً يوماً رائعاً'.

في الأسبوع التالي، شعرت إموغين وغابرييل بأنهما أكثر إيجابية: 'استعدت في ذهني حدثاً سابقاً لكنني استبدلته على الفور باللحظة التي شدّ فيها على يدي في المطعم – بالإضافة إلى طعم طبق المعكرونة بالكركند الذي يقدمه المطعم'. من المهم أن تجعل الصورة الإيجابية مفصلة قدر الإمكان، لذا عش اللحظة وفكر في حواسك كلها: الذوق والشم والسمع والبصر أيضاً. لكن ذلك لم يمنع إموغين من تجاهل مشاعرها بالكامل. في المساء، أخبرت غابرييل بأنها

مرت بيوم عصيب فتعانقنا على الكنبة. 'اطمأنيت إلى أنه يحبني وأنه يحاول تحسين الأمور. ولم يكن في الواقع بحاجة إلى سماع كل ما يدور في رأسي'. (هناك المزيد حول هذه المسألة في تمرين "تحقيق الانسجام".) ومن الطرق الأخرى لمواجهة فيض المشاعر:

- التوقف عن التفكير وإعادة جدولة الأفكار لوقت لاحق. في أحوال كثيرة، عندما يحين الوقت، لن تجد ما تأخذه بعين الاعتبار سوى بعض المسائل الصغيرة التي تحتاج إلى نقاش هادىء.
- ركوب الموجة. أخبر نفسك بأن هذه استجابة طبيعية للإجهاد وبأنك ستتأقلم معها وستتجاوزها بالرغم من أنها ستكون مؤلمة. بعدئذ، اقرأ كتب التعويل على الذات الإيجابية أو اذهب للتريُّض قليلاً لكي تتخلَّص من بعض الهموم.
- تعلم كيف تُهدِّىء نفسك. بدلاً من استخدام شريكك أو أصدقائك (الذين يستطيعون من دون تفكير أن يعززوا شعورك بأنك الطرف المظلوم) لكي تعبِّر لهم عن مشاعرك، تعلم أن تهدىء نفسك. يمكنك أن تفعل ذلك من خلال تدليل نفسك أو القيام بشيء تجيده (وهو ما يُعزِّز اعتدادك بنفسك) أو صرف بعض الوقت في هواية تستحوذ على انتباهك.
- احتفظ بدفتر يوميات وعبِّر لنفسك عن مشاعرك كلها. ولاحقاً، يمكنك أن تقرأ الدفتر وتختار بعض النقاط الرئيسية التي تريد أن تبلغها إلى شريكك. ومن المفيد أيضاً أن تراجع دفتر يومياتك وترى مدى التقدم الذي أحرزته.

التفكير المفرط

النوع الثاني من الاستحواذ هو نقيض الأول. ففي حين أن فيض المشاعر هو استجابة عاطفية جداً، يعتبر التفكير المفرط استجابة عقلانية جداً. لقد تدربنا منذ الطفولة على 'التفكير ملياً بالأمور' واستكشاف الخيارات كلها والتوصل إلى قرار مدروس وهادىء. لا شك في أن الأمر مفيد للمسائل الرياضية، وأسباب حرب المئة عام، والمرحلة الأولى بعد اكتشاف العلاقة الغرامية. ومع ذلك، هناك خيط رفيع بين تحليل المشكلة وبين الإضاءة عليها. في المرحلة الخامسة، لا يعد

التفكير في المشكلة شيئاً نافعاً بالضرورة. فهو في الواقع قد يتحوَّل بسهولة إلى أمر مدمِّر.

لطالما اعتبرت شارلوت البالغة من العمر خمسة وثلاثين عاماً قدرتها على تفهم المشاكل مصدر قوة لها. وعندما اكتشفت بأن زوجها كان يخونها مع إحدى أعز صديقاتها، بحثت عن الوقائع وتوصلت بسرعة إلى استنتاج بأن عليها أن تخبر زوج صديقتها بالأمر. لم تواجه مشكلة في اختيار الصيغة المناسبة لذلك وأنجزت المهمة بأسرع وقت ممكن وبأكبر قدر من التعاطف. وبعد أن تولى صديقها معالجة الكثير من الأمور، عبّر زوجها مايكل عن أسفه بصدق. وبما أن الخيانة حدثت في مناسبات معدودة، قررت شارلوت أن تمنح زوجها فرصة ثانية. فبحثت في خياراتها عن الاستشارات الزوجية واتصلت بمركز "ريليت".

لكن في جلستهما الرابعة، بدأت شارلوت تصاب بالإحباط أكثر فأكثر. أرادت أن تعرف سبب خيانته. ما كانت ردة فعل مايكل؟ 'يحاول أن يكون صبوراً ولكنه يغضب بسرعة'. 'أنت تواصلين طرح أسئلة لا أستطيع الإجابة عنها. أنا آسف، لكنني لا أستطيع أن أخبرك عن سبب قيامي بذلك'. كان أفضل ما ظنه مايكل هو أنه وشارلوت كانا 'يستخفان ببعضهما البعض'. مع ذلك، لم تصدق شارلوت بأنه قادر على تعريض زواجهما وسعادة أولادهما للخطر بحجة واهية كهذه. 'ما الذي تريده بعد؟ لا أعرف!' نظر مايكل إلى الحائط، وغرق الزوجان في صمت كئيب.

سألت شارلوت: 'ما الذي تحاولين التوصل إليه من خلال هذه الأسئلة؟' كما اعتقدت، كانت تبحث عن أكثر من أجوبة. قالت: 'أريد أن أطمئن إلى أن كل شيء سيكون على ما يرام. وطرح الأسئلة هو الطريقة الوحيدة لكي أتخلص من الأفكار التي تراودني إلا إذا كان يريد التجادل فقط والتسبُّب في انهياري'. ما عساها أن تفعل غير ذلك؟ فكّرت شارلوت للحظة: 'أطلب منه أن يعانقني ومن ثم أخبره بمخاوفي'. في خلال الأسبوع التالي، حاولت بالفعل تطبيق هذه المقاربة وعانقها مايكل في عدة مناسبات من دون أن تطلب ذلك. مرّ الأسبوع بشكل أفضل وأحرز الزوجان تقدماً ملحوظاً باتجاه التعافي.

إذا بدا الأمر مألوفاً، فعلى الأرجح أنك لا تبحث عن الطمأنة فقط. فخلف كل هذا الاضطراب، هناك سؤال أو سؤالان، مشكلة أو مشكلتان فقط، يتم التغافل عنهما عندما يثير التفكير المفرط الألم كله. لذلك أنصحك بأن تكتب أفكارك، مهما كانت سخيفة أكتبها على ورقة وواصل تقدمك. يشبه الأمر تقريباً نصّ الإملاء؛ لا تطرح الأسئلة بل اكتبها ببساطة حتى لا تبقى أي فكرة في رأسك. إليك ما كتبته شارلوت عندما قامت المرأة الأخرى بتوصيل ولدها الأكبر سناً إلى المدرسة التي تعمل فيها شارلوت:

أشعر بالامتعاض
لا أستطيع أن أصدق بأنها قبلته
لا أستطيع أن أصدق بأنها فعلت ذلك من وراء ظهري
لن أتخطى هذه المسألة أبداً
إنها تفعل كل ذلك حتى تتودد إليه
كيف تجرؤ على المجيء إلى المدرسة التي أعمل فيها
لا أستطيع أن أصدق بأنها تعتقد أن حياتها ستستمر كما كانت من قبل
أيجدر بي أن أتكلم معها؟

كما توقعت، كان وراء كل هذا التفكير المفرط سؤال جدي واحد بحاجة إلى إجابة. أيجدر بي أن أتكلم معها؟ جاءت إجابة شارلوت: 'نعم، لكن لا أريد أن أقوم بمسرحية أمام الأولاد. فما النفع من ذلك حقا؟'

لاحقاً، عندما أحضرت المرأة الأخرى ولدها الأصغر سناً لكي يتعرف إلى الصف الذي تعمل فيه شارلوت كمعلمة مساعدة، كتبت:

صدمة
لا أصدق أنها ستواصل التصرف بهذه اللامبالاة
يمكنها بسهولة أن ترسل الولد إلى مدرسة أخرى
ستبقى هذه المرأة تتربص بي
ذعر

سيطري على نفسك
أيجدر بي أن أخبر المعلمة الأولى؟

كانت إجابتها عن السؤال المتعلق بإخبار المعلمة الأولى: لا أعرف.

تعلمت شارلوت بعض الدروس المهمة من هذا التمرين:

- عندما كتبت كل شيء على الورق، تفاجأت أن عدد البنود أقل مما كان متوقعاً.
- بما أن الأفكار لم تعد تدور في رأسها بل أصبحت مكتوبة على الورق، يمكنها أن تختبر دقتها. مثلا، عدّلت 'لن أتخطى هذه المسألة أبداً' لتصبح أكثر دقة 'في الوقت الحاضر، أشعر وكأنني لن أتخطى هذه المسألة أبداً'. بالرغم من أن الفرق بسيط فهو يؤدي إلى احتواء المشكلة وجعلها أكثر قابلية للحل.
- كما يمكنها أن تناقش الوقائع: 'ستبقى هذه المرأة تتربص بي دائماً'. من الواضح أنها لن تبقى على هذه الحالة دائماً. ذات يوم، سيكبر الولد وسيترك المدرسة. ومن الكلمات الأخرى التي توحي بالمبالغة: 'أبداً' و'دائماً' و'يجب' و'يجدر'. (لكي تعترض على الكلمتين الأخيرتين، اسأل نفسك: من يقول إنه يجب عليك أو يجدر بك أن تفعل شيئاً؟ أمن الممكن أنك قادر على اختيار فعل شيء ولست مجبراً على فعله؟ وهو تغيير بسيط لكن مهم.)
- أدركت شارلوت أيضاً بأنها تملك إشارة توقف ويمكنها أن تتدرب على ألا تصبح مهووسة. في هذه الحالة، يعود الأمر إلى أن لديها صفّاً من التلامذة الصغار الذين احتاجوا إلى انتباهها فسيطرت على نفسها. مع ذلك، يمكنها أن تستخدم هذه الحيلة في المنزل أيضاً.
- أخيراً، عرفت أنها لم تكن مضطرة إلى الإجابة عن أسئلتها فوراً. يمكنها أن تصطحبها إلى المنزل وتناقشها مع مايكل. (وحول ما إذا كان عليها أن تخبر المعلمة الأولى أم لا، قررا أن يتركا الأمور تأخذ مجراها من غير اعتراض لفترة قصيرة على أن يقوما لاحقاً بإعادة تقييم ما إذا كانت

شارلوت لا تزال تواجه المشاكل أو لا.) قالت شارلوت في جلسة الاستشارات التالية: 'بعد نقاشات عديدة، شعرت بأننا عدنا فريقاً متعاوناً'.

الحذر المفرط

يترافق النوع الثالث من الاستجابة للهزة الارتدادية مع الاستحواذ. فمكتشف الخيانة يكون مفرط الحذر، ويجفل بسهولة، ويعاني من مشاكل في النوم. وعندما يرنّ الهاتف يقفز مكتشف الخيانة من مكانه وهو يتوقع المزيد من الأخبار السيئة. يواصل الناس الذين يعانون من الحذر المفرط البحث في جيوب شركائهم عن أدلة، ويستمرون بالتدقيق في الرسائل الإلكترونية، ويتحولون في أحوال كثيرة إلى محققين بدوام كامل. حتى لقد عرفت أن هؤلاء الأزواج يصادقون الطرف الثالث ويذهبون لقضاء العطل معهم (لكي يكتشفوا المزيد من الوقائع حول علاقة شركائهم الغرامية مع هذا الطرف الثالث)؛ ويرشون رجال الأمن في مكاتب شركائهم (لكي يفحصوا أشرطة فيديو المراقبة)؛ ويراقبون من موقف سيارات المكتب المكان الذي يجلس فيه كل شخص في الاجتماع الداخلي، بمن فيهم الشخص المكتشفة خيانته والطرف الثالث. من الواضح أن هذه أمثلة مبالغ فيها، ولكن هناك كثيرون يصبحون مهووسين بفكرة التدقيق في تحركات الشريك ومراسلاته.

ما الذي يحدث؟ لقد تأذى الشخص المفرط الحذر من خيانة شريكه إلى حد أنه صمم على أن يتجنَّب حدوثها مجدداً. في هذه المرحلة من عملية التعافي، تكون الطريقة الوحيدة لإبقاء الشريك وفياً إما ملازمته كظلّه على مدار الأسبوع أو عدِّ أنفاسه. فكل انحراف عن الحالة السوية (مهما كان صغيراً أو بريئاً) وكل اتصال جديد من الطرف الثالث (مهما كان عَرَضياً) وكل واقعة جديدة حول العلاقة الغرامية المكتشفة (مهما كانت تافهة) يصبح مضخَّماً ويقدّم كدليل على أن الشخص المكتشفة خيانته ليس أهلاً أبداً للثقة.

على سبيل المثال، عندما اعترف طوني لجودي بخيانته، لم يتوقع أبداً أن يتشاجرا حول 'أكاذيبه' بعد ستة أشهر. قال: 'وافقت على وقف اتصالاتي بالمرأة

الأخرى – لكني لم أفعل ذلك'. التقى بها صدفة عندما ذهب لاصطحاب ابنهما من المدرسة. 'لم أقل شيئاً، ولم أعيرها أي أهميَّة فأنا لم أعد أفكر في الأمر. حسناً، لم أبلغ جودي بالأمر لأنه بصراحة لم يكن هناك ما يستحق التبليغ'. لكن لسوء حظ طوني، رأت إحدى صديقات جودي اللقاء وأخبرتها. فاستشاطت الأخيرة غضباً. واشتكت في جلسة الاستشارات الزوجية الأسبوعية: 'كيف عساي أن أثق بك إذا كنت تكذب عليّ؟' فردّ عليها طوني: 'في أسوأ الأحوال، كان الأمر سهواً، لكن لم يحدث شيء! ماذا تريدينني أن أفعل؟ أتريدينني أن أعطيك لائحة بكل النساء اللواتي التقيتهن في غيابك؟' وكتّف يديه. أجابت جودي: 'أنا لا أشعر بالقلق من الجميع لكن من تلك المرأة فقط'.

دخل نقاشهما في حلقة مفرغة لعدة أيام – لكنهما كانا لا يزالان يتناقشان على الأقل. غالباً ما تكون المسألة المطروحة خفيَّة لأنه كلما أفرط أحد الشريكين بالحذر، أصبح الآخر أكثر تكتماً – لكن ليس بهدف تغطية الخيانة وإنما بسبب عدم امتلاك القدرة على تبرير تصرفاته في كل دقيقة. فكيف يمكنك أن تكسر هذه الحلقة؟

طلبت من جودي وطوني أن يتبادلا المقاعد ويورد كل منهما الوقائع والحجج المؤيدة لرأي الآخر. فشرح طوني بأن جودي ظنت أن الاتصال العَرَضي مع الطرف الثالث سيقودهما إلى استئناف العلاقة الغرامية. 'كلا، لا أظن أنك بهذا الغباء. لكن لو لم تغفل عني في البداية كيف قدّمت إليك الهدايا الصغيرة واصطحبتك إلى منزلها لتناول القهوة والكعك بمناسبة عيد ميلادك – لكنت تمكنت من التدخل قبل أن تتورط في العلاقة الغرامية'. أخيراً، فهم طوني بأن جودي مستاءة من أكاذيبه (وعدم صدقه) أكثر من خيانته الجنسية. وعندما قدمت جودي الوقائع والحجج المؤيدة لرأي طوني قالت: 'لو أنني أخبرتك بأنني التقيتها صدفة لأصبحت حياتي معك طينة'. أخيراً، فهمت جودي بأن ردة فعلها تجاه أي أخبار حول المرأة الأخرى صعّبت على طوني التكلم بصراحة.

من خلال التعمق في مخاوفهما الضمنية حيال مسألة الصدق بدلاً من محاولة إثبات شيء أو دحضه، توصلا إلى تسوية: وافق طوني على البوح بكل

شيء ووافقت جودي على التقدير النسبي للأمور التي تسمعها من طوني. فتحسنت علاقتهما بسرعة وعندما أنهيا جلسات الاستشارات الزوجية لم يكن تواصلهما بشكل عام أفضل فحسب بل ازداد حبهما لبعضهما البعض أيضاً. إذا كنت تعاني حالياً من الحذر المفرط، إليك بعض الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها على نفسك:

1 - إلى أي مدى يمكن التعويل على المعلومات التي أجدها؟ من السهل عليك أن تسيىء تفسير الرسائل الإلكترونية والرسائل النصية بما أنه يستحيل أن تعرف ما إذا كان الشخص الآخر ثرثاراً أو جدياً. فهل يعقل أن تثير مخاوفك على نحو غير ضروري؟

2 - هل أحتاج فعلاً إلى معرفة كل شيء؟ ماذا لو اكتشفت شيئاً سيبقى يُلازمك أو يحرفك عن مسار التعافي؟ تقول بيثاني البالغة من العمر ثمانية وعشرين عاماً: 'وجدت قرصاً مدمجاً يحوي صوراً عارية للمرأة الأخرى بعد أربعة أشهر تقريباً على انتهاء العلاقة الغرامية. لقد نسي أمره. وبعد أن شاهدته، شعرت بالانزعاج الشديد من أن أمارس الجنس معه لعدة أشهر لأن الصور بقيت تلازم ذهني. حتى الآن، ما زلت أتصارع معها من وقت لآخر ولا أستطيع أن أتحمل فكرة أن يقوم معي ببعض الممارسات الجنسية لأنني أعرف حق المعرفة بأن المرأة الأخرى استمتعت بفعل ذلك معه'.

3 - كيف يمكنني أن أخفف من حذري المفرط؟ التحرّي المستمرّ أمر باعث على الإدمان. فكلما زادت اكتشافاتك زادت شكوكك ورغبتك في التحقق في أمور أخرى. لذا حاول أن تكسر الحلقة بتشتيت انتباهك عبر مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل أو الاتصال بصديق. إذا عجزت عن التخفيف من حذرك المفرط، ركز على فهم طريقة سير العلاقة الغرامية (كيف وجد شريكك الوقت لكي يغيب عن المنزل وكيف أبقى أو أبقت كل شيء طي الكتمان) بدلاً من محاولة معرفة التفاصيل كلها. ومن خلال هذه 'الطريقة' ستصبح في موقع أفضل لكي تمنع تكرارها.

4- ما الطرق البديلة لتهدئة نفسك؟ تتمثل الفكرة في أن تجد طرقاً أخرى غير القلق لكي تتخلص من مشكلتك. لقد عرفت زبائن بدأوا بمزاولة السباحة (لكي يشغلوا أجسادهم) فيما حفظ آخرون الشعر عن ظهر قلب (لكي يشغلوا عقولهم). أنت ما الذي تستطيع فعله؟

المحقِّق مقابل المتهم

إن أكثر النماذج شيوعاً للتعامل مع تبعات اكتشاف الخيانة هو الكبت الذي يشعر به مرتكب الخيانة والاستحواذ أو التصرُّف بحذر مفرط اللذان يسيطران على شريكه. في ظل مثل هذه الظروف، سيتبع كل طرف طريقة تفكير مختلفة عن الآخر تبعدهما عن بعضهما أكثر فأكثر.

المتهم	المحقق
'كيف يمكننا أن نمضي قُدَماً إذا كنت لا تستطيع أن تنسى؟'	'كيف يمكنني أن أمضي قُدماً إذا كنت ترفض الحديث عن المسألة؟'
'لقد اعتذرت ملايين المرات، فماذا أستطيع أن أفعل أكثر؟'	'أنت لا تعترف أبداً بحجم الألم الذي سبَّبته لي'.
'سنعبر ذلك الجسر عندما نصل إليه'.	'أريد أولاً أن أعرف ماذا يوجد على الجانب الآخر لكي أشعر بالأمان'.
'ألا يمكننا ببساطة أن نمضي قُدماً؟'	'أشعر وكأنك تعتبرني مسؤولاً عن مشاكلنا'.
'أنا أنسى التفاصيل'.	'أنت تحاول أن توصد الباب في وجهي'.
'أحبك، ألا يكفي ذلك؟'	'الأمر ليس بهذه البساطة'.

ولكي نؤكد أكثر إلى أي مدى تصبح العلاقة مدمرة عندما يعلق الزوجان في دوامة المتهم والمحقق، أورد فيما يلي إجابتين مأخوذتين من استطلاع الرأي الذي أجريته حول 'مسألة الزنى في بريطانيا'.

يقول جيمي البالغ من العمر ستة وثلاثين عاماً: 'بشكل طبيعي، استغلت العلاقة الغرامية وبعض أوجهها ضدي. حاصرتني في قلعة وكنت أنا الذي يمدّها

بالذخيرة والأسلحة التي تحاصرني بها. لم يكن إخبارها بالأمر مرة واحدة كافياً أيضاً. كان عليَّ أن أتناول المسألة بالتفصيل المملّ. أحياناً كان توترها يحول دون استيعابها للأمر من الجولة الأولى. لذا كانت تعيد السؤال وكنت أصاب بالإحباط، وكانت تغضب وكنت ببساطة أريد أن أنسى'.

إذا بدا الوقوف عند الطرف المتلقي لنتائج التحقيق سيئاً، فإن العجز أيضاً عن معرفة حقيقة الأمور هو مؤلم بالتساوي. تقول جين البالغة من العمر اثنين وأربعين عاماً حول العلاقة الغرامية التي أقامها زوجها مع إحدى زميلاته في العمل على مدى أربعة أشهر: 'ظننت أنني اكتشفت معظم ما حدث في الأيام القليلة الأولى. لكن، بعد ستة أشهر، تلقيت خطأً اتصالاً من هاتفه الخلوي واسترقت السمع إلى غداء عمله. أظن أن قوة إلهية كانت تحذرني. لقد طلبتُ منه في رسالة وجهتها إليه قبل يومين بألاّ يُمارس معها أيَّ نشاط اجتماعي، لكن ها هما الآن يستضيفان الزبائن معاً! كنت قد فقدت صوابي عندما تكلم معي إلى حد أنه ترك اجتماعه وعاد إلى المنزل مباشرة'. وقد تفاقم الوضع لأن زوجها هو الرئيس التنفيذي للشركة. 'وبالرغم من أنه أخبرني بأن العلاقة الغرامية قد انتهت لحظة اكتشفت خيانته، تملكتني الغيرة لمجرد التفكير بأنه يتحدث إليها يومياً. بعد أسابيع من الاعتذارات، وبينما كان يفترض أن تقوم هي أولاً ومن ثم هو بالبحث عن وظيفة جديدة وجّهت إليهما إنذاراً: إذا لم ترحل بحلول عيد الميلاد سأخبر زوجها وسأكون السبب في طرد زوجي'. تركت المرأة الأخرى العمل أخيراً بعد عشرين شهراً على اكتشاف العلاقة الغرامية لكن بقيت لدى جين أسئلة عديدة. 'لا تزال تراودني شكوك ومخاوف عديدة لكنني لا أستطيع إثارتها لأنها جزء من الماضي - الحياة الآن تسير طالما أننا نتفق مع بعضنا البعض بشكل جيد ولم نعد نتجادل'.

كيف يمكن حلّ معضلة المحقِّق في مقابل المتهم؟ أفضل طريقة لفهم هذه المشكلة هي في التفكير في شخصين موجودين على أرجوحة. فكلما دفع شخص الطرف الذي يجلس عليه نحو الأرض أكثر ارتفع الطرف الآخر الذي يجلس عليه شريكه أكثر. وبالتالي، كلما طالب المحقق بأجوبة أكثر، أصبح المتهم

في موقع دفاعي أكثر. وعلى العكس، كلما أصبح المتهم في موقع دفاعي أكثر، ضغط المحقق أكثر للحصول على أجوبة. لكن لحسن الحظ، هناك بديل:

- عندما تكون هناك فترة هدنة، تحدَّث عن أرجوحة المحقق في مقابل المتهم واعقد اتفاقاً لإيجاد نقطة وسطية متوازنة.
- اعترف بالتقدم الذي أحرزته في عملية تعافيك واشكر شريكك على التغييرات في سلوكه أو سلوكها التي أوصلتك إلى هذه المرحلة.
- حاول أن تكون معتدلاً في غضبك. فهناك فرق بين اكتشاف خطيئة قديمة (مثلاً رسالة إلكترونية تعود إلى الوقت الذي كانت فيه العلاقة الغرامية ناشطة يعبّر فيها شريكك عن مشاعره) وبين خطيئة جديدة (مثلاً عدم إخبارك بتلقيه اتصالاً جديداً من الطرف الثالث).
- حاول صياغة مخاوفك لكي تكون مركزة على علاقتك الراهنة وليس على علاقته الغرامية السابقة. مثلاً، بدلاً من أن تسألي 'كيف استطعت أن تكتب لها هذا الكلام؟' عدّلي الصياغة لكي تصبح 'أتمنى أن تقول لي أشياء كهذه' أو 'ماذا عساي أن أفعل لكي أجعلك تبوح لي بمكنوناتك أيضاً؟'
- أخبر شريكك بانتظام أنك ملتزم بتحسين العلاقة.
- انظر إلى تمرين 'وقت الأسئلة' في قسم التمارين.

في مازق

أحياناً يعلق الأزواج في مرحلة "محاولة التطبيع". يكون الزوجان كلاهما متحضِّرين كما ينبغي وقادرين على التعاون حول المسائل اليومية، لكن التواصل الجنسي بينهما متقطع (أو غير موجود) وحبهما مدفون تحت طبقات من الألم وسوء التواصل. عادة، يرغب أحد الزوجين بشدة في تحسين العلاقة والتقرب أكثر من الآخر الذي يكبح نفسه خوفاً من أن يتأذى مجدداً. وفي حال لم يتم التقدُّم بخطوة إلى الأمام، ستتأزّم العلاقة بينهما أكثر فأكثر.

كان ويليام، الذي يبلغ من العمر ثمانية وأربعين عاماً، يُركِّز تفكيره على إعالة أولاده الأربعة ولذلك كان مشغولاً إلى حد أنه لم يلاحظ بأن زوجته باتسي

كانت ساخطة أو أنها كانت تقيم علاقة غرامية. بعد انكشاف الخيانة - إثر استعارة ويليام لهاتف باتسي الخلوي - تخلّت باتسي عن عشيقها لكن محاولاتها لإنقاذ زواجها بقيت فاترة.

اقتصرت جلسة الاستشارات الزوجية الأولى على ويليام فقط. قال "في حقيقة الأمر انفصال العائلة أمر غير معقول. فالأولاد سعداء وقد عملت بجهد لتأمين أسلوب عيش لائق لهم - منزل جميل وعطل في الخارج، الأمر ينبغي ألّا يُصوَّر وكأننا لا نتفق مع بعضنا البعض'. أستطيع أن أفهم سبب عدم إظهار زوجته حماسة زائدة لمحاولة إنقاذ علاقتهما. قلت له: 'لا أعتقد أن أحداً يضع المتاريس أمام الحسّ السليم وأسلوب العيش اللائق'. 'هي بالكاد صرخة عظيمة لاستجماع القوى'.

تحوّل ويليام من شخص ديناميكي مليء بالحيوية إلى شخص مكتئب ولأول مرة أراه على حقيقته. اعترف ببطء بأنه يجد صعوبة في إظهار مشاعره لزوجته. سألته: 'أتعرف زوجتك بمشاعرك نحوها؟' فأجاب: 'نحن معاً منذ أن كنا في سن العشرين لذا يجب أن تعرف مشاعري نحوها'. 'لكن هل فتحت لها قلبك؟' هزّ رأسه.

وضع الفيلسوف اليوناني أرسطو (384-322 ق.م.) أسس علم البيان وفنّ الإقناع من خلال مثاليّته الثلاثية التي لا تزال تعتبر لغاية الآن سرّ الخروج من أي مأزق. كتب أرسطو عن استعمال العاطفة (pathos)، والحُجَّة (logos)، والشخصيَّة التي تُميِّز الإنسان وطريقة تصرفه (ethos). فعلى سبيل المثال، كان ويليام يستعمل فقط الحُجَّة: توفير جميع الأسباب المنطقية والعملية للبقاء مع زوجته. لذا حاولت مساعدته على تفريغ عواطفه والبوح بها وتعلّم كيف يتواصل معها. في هذه المرحلة، انضمت باتسي إلى جلسات الاستشارات الزوجية، ولكن، بالرغم من تحسّن علاقتهما، بقيت غير مقتنعة بمستقبلهما على المدى الطويل. لكن حُجَّة رعاية الأولاد بيَّنت الطريقة التي ينظر من خلالها إلى الشخصيَّة (ethos). اشتكت باتسي "كان حتى ينقم بشأن اصطحاب ابنه المريض إلى الطبيب". فيردّ عليها ويليام 'أردت أن أصطحبه لأنها كانت فرصة لأتعرف إليه

بشكل أفضل'. فأجابت باتسي: 'لقد كانت طريقتك في إظهار ذلك مضحكة'. أجابها ويليام: 'لم أحب ببساطة فكرة أنك أمرتني بفعل الشيء بدلاً من أن تطلبي ذلك'.

سرعان ما بات واضحاً بأن ويليام لم يكن يدعم حججه العاطفية بأسباب وجيهة لكي يحاول مجدداً العمل على إنقاذ العلاقة. بمعنى آخر، كانت باتسي تشكّ في شخصيته. وقالت: 'هذا كله كلام فارغ'. حالما أدرك ويليام خطأه وبدأ يعمل على شخصيته حقق الزوجان تقدماً كبيراً وتمكنا من الانتقال إلى المرحلة التالية من عملية التعافي.

استئناف الحياة الجنسية

إذا كنتما قد بلغتما الحالة السوية المنشودة ولم تستأنفا بعد علاقتكما الجنسية بشكل كامل، فهذا هو الوقت المناسب لإعادة بناء الجسور. ستكون المرحلة التالية صعبة وستقدم الحياة المليئة بالحب الشافي العزاء والرابطة العاطفية. فما الذي يمنع الزوجين من ممارسة الجنس مجدداً؟ أحياناً، تكون المشكلة عملية - فهما لا يزالان ينامان في سريرين منفصلين، وأحياناً تكون عاطفية - فمكتشف الخيانة لا يزال غاضباً جداً. لكن في أغلب الأحيان، يحتاج الأزواج إلى أن يتعلموا مجدَّداً كيف يتصرفوا بحميمية.

أقام دومينيك البالغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً علاقة غرامية مع امرأة بعد وقت قصير من وضع زوجته دانييل البالغة من العمر اثنين وثلاثين عاماً مولودها. وبالرغم من أنهما استأنفا علاقتهما الجنسية بعد الولادة، فقدت دانييل رغبتها الجنسية عندما اكتشفت علاقته التي يقيمها على الإنترنت. بعد ستة أشهر، تجاوزا العاصفة، وبالرغم من أنهما ناقشا خلال جلسات الاستشارات الزوجية إمكانية ممارسة الجنس مجدداً، فإن شيئاً لم يحدث بينهما.

قال دومينيك: 'أشعر بأن الأمر يعود إلى دانييل لكي تقوم بالخطوة الأولى. هي تعرف بأنني أجدها بمنتهى الجاذبية. لكن بدلاً من أن أضغط عليها، كما كنت أفعل سابقاً، سأنتظرها'.

كانت دانييل واثقة من أن الرغبة موجودة: 'كنت فعلاً أستمتع بعلاقتنا الجنسية وأجدها مرضية حقاً'. لكن كانت تفتقر إلى الجرأة: 'لا أريد استمالته ومن ثم نبذه مجدداً'. وكالعديد من الأزواج الذين يعانون من مثل هذه الحالة، كان دومينيك ودانييل عالقين في 'متلازمة كل شيء أو لا شيء'. كانا يتجنبان الاحتكاك الجسدي العَرَضي - كالعناق على الكنبة أو الاستحمام معاً أو فرك ظهر أحدهما للآخر - في حال رأى أحدهما فيها دعوة لممارسة الجنس. مع ذلك، من دون هذا النوع من التآلف، يستحيل أن تتأجّج الرغبة وتتحول إلى جماع. في جلسة الاستشارات الزوجية، قررنا أن يمتنعا عن الجماع طوال الأسبوع التالي. قد يبدو الأمر غريباً، لكن غالباً ما يتحرَّر الزوجان لدى معرفتهما بإمكانية الاستمتاع بالعناقات فقط. لقد عرفت أن الأمر نجح عندما عاد دومينيك ودانييل إلي والابتسامة تعلو وجهيهما. وقد سخرا من بعضهما البعض بشأن عدم قدرتهما على إحراز مزيد من التقدم وحوّلا الأمر إلى لعبة. (وهي دائماً إشارة إيجابية لأن العلاقة الجنسية الجيدة تحتاج ببساطة إلى شيء من المزاح واللهو.)

في الأسبوع التالي، انتقلنا من العناقات على الكنبة - ونحن نرتدي ملابسنا - إلى التعري وتدليك جسديّ بعضنا البعض (ولكن من دون لمس الأعضاء التناسلية). في الأسبوع الثالث، رفعنا الحظر ومارس دومينيك ودانييل الجنس. قال دومينيك: 'شعرت فعلاً بأنها ترغب بي مجدداً. كنت قد بدأت أفكر بأنها أرادت عودتي كأب للأولاد فقط'. لقد سرّت دانييل بالتحول أيضاً: 'في السابق أخبرته بأنني سامحته ولكن انفتاحي الجسدي عليه أثبت لعقلي بأنني عنيت الأمر حقاً'.

للشخص المكتشفة خيانته: محاولة التطبيع

- في المرحلة الخامسة، من السهل أن يُصاب المرء بالإحباط". بالرغم من أنك تبذل قصارى جهدك، يبدو أن العلاقة الغرامية لا تزال عالقة بينكما يومياً.
- قد تميل بطبيعتك إلى أن تتجنب المشاكل وتحاول عدم فعل أي شيء يمكن أن يخلّ بالتوازن القائم. لكن كبت مشاعرك سيجعل شريكك أكثر قلقاً وسيزيد من احتمال أن تنتابه الهواجس أو يدقق في الأمور بشكل قسري.
- حاول أن تلاقي شريكك في منتصف الطريق، من خلال فتح صدرك لجميع أسئلته. قُل له بهدوء ما الذي يزعجك أو يضايقك من استجوابه. وتأكَّد ما إذا كان يمكنك أن تقوم بمقايضة معه بحيث يفعل شريكك شيئاً لك وتفعل شيئاً له أو لها بالمقابل!
- إذا كنت عاجزاً عن أخذ فرصة للتكلُّم مع شريكك للإدلاء بوجهة نظرك فقد يكون الأمر عائداً إلى أنك تعتمد طريقة من الطرق الثلاث لإثبات أنك على حق: فكرية أو عاطفية أو شخصية. لذا تمعَّن في محاولاتك السابقة: هل كنت عقلانياً جداً؟ هل احتفظت بمشاعرك لنفسك أو على العكس استعملت الابتزاز العاطفي؟ هل تتطابق أقوالك حول العمل على إنجاح العلاقة مع أفعالك فعلاً؟ كيف يمكنك أن تتغير؟
- إذا بدا لك أن تجاوز هذه المرحلة أمر صعب فلا تكتئب. فشريكك وربما أنت أيضاً لا تزالان تواجهان الهزّات الارتدادية لعلاقتك الغرامية. لا يمكن في هذه الفترة أن تعرف الشكل الذي ستكون عليه الأمور في المستقبل.

مهارة جديدة: التمعُّن في جوهر الأمور

بالرغم من أننا كلنا نعرف بأن الحياة معقدة، نفضل كثيراً إبقاء الأمور بسيطة. لذا عندما تكون هناك مشكلة ما، نميل دوماً إلى التفسير الأكثر وضوحاً. فعندما نكون مجهدين أو خائفين نميل أيضاً إلى التركيز على ظاهر الأمور. لكن في هذه المرحلة من التعافي، ينبغي أن تكون أكثر استراخاً وأن تحاول أن تتعمق في الأشياء وتعي مجموعة العوامل التي تحرك سلوكنا.

دعنا نأخذ شيئاً بسيطاً نسبياً كشراء غرض باهظ الثمن (سيارة أو أداة كهربائية كبيرة). ضع لائحة بكل العوامل التي أثرت على قرارك النهائي: السعر، الأداء، المردود الطاقي، المظهر، نصيحة الأصدقاء، وآراء الخبراء، وسمعة الشركة المصنعة... إلخ. ما هو البند الأهم في لائحتك؟ لماذا أخذت بعض العوامل بالاعتبار أكثر من عوامل أخرى؟ هل يعتمد شريكك المعيار ذاته في اختيار الغرض؟ كيف سيختلف أو ستختلف عنك؟ هناك عوامل عديدة تؤثر في خيارنا حتى بشأن الأشياء التي لا تؤثر كثيراً في حياتنا كشراء ثلاجة.

الآن خذ نقطة خلاف حالية بينك وبين شريكك: ما هي العوامل التي تعتقد أنها تحرك سلوكها أو سلوكه؟ حاول أن تفكر بأكبر قدر ممكن من العوامل. هل هناك عوامل أخرى؟ بعد ذلك، رتّب هذه العوامل بحسب أهميتها. أخيرا، حاول أن تضيف أسباباً أخرى محتملة. ما هي وجهة النظر الجديدة التي تحصل عليها؟ هل اخترت في الأساس السبب الأكثر بساطة أو الأكثر وضوحاً؟

لسوء الحظ، يمكن أن تتحول نظرتنا حول ما يحرك شريكنا مع الوقت من مجرد رأي إلى حقيقة صلبة. في النهاية، من الأفضل أن تكون لطيفاً وتوفر لشريكك ميِّزة الشك.

خلاصة

- بعد دراما المراحل الثلاث الأولى، والارتياح الذي شهدته المرحلة الرابعة، يبدأ الأزواج بالاسترخاء ويتخلصون من أي مشاعر قلق مكبوتة.
- يُعاني الكثير من الأزواج من الهزَّات الارتداديَّة لانكشاف الخيانة. ورغم أن العلاقة تبدو طبيعيَّة مجدداً إلا أنه لم يتم إصلاحها بعد.
- هناك ثلاث استجابات شائعة للألم: الكبت (انطواء وفقد للمشاعر)؛ الاستحواذ (إعادة النظر في المشاعر ووقائع الخيانة بشكل متكرر)؛ والتصرف بحذر مفرط (توقع الهجوم التالي باستمرار). وهذه استجابة طبيعية للإجهاد النفسي الحاد رغم أنها مؤلمة جداً وتهدد بإعاقة عملية التعافي.
- تُخلِّف تداعيات العلاقة الغرامية الكثير من التحديات أمام قدرة الزوجين على التواصل. ويكمن الحل دائماً في النظر إلى الأمور بعمق أكثر - بعيداً عن سبب الانفصال الأكثر وضوحاً - لمواجهة المخاوف والمسائل والمشاكل الدفينة. وتعتبر هذه المهارة أساسية أيضاً للانتقال إلى المرحلة التالية.

تمارين

باستمرار، أنا شخص...

لدينا جميعاً أدوار نلعبها في حياتنا وعلاقتنا. اقرأ اللائحة التالية وضع دائرة حول كل كلمة تبدو لك مألوفة. بعد ذلك راجع اللائحة وضع علامة صح أمام الكلمات التي لا تزال تشعر بارتياح لفعلها وعلامة خطأ أمام الكلمات التي ترغب في إسقاطها من اللائحة. في الجولة الثالثة على اللائحة، ارسم خطاً تحت كل الأدوار أو السلوكيات التي ترغب في أن تضطلع بها في المستقبل.

مُنظّم	مُفكِّر	مُعيل	كادح
معذَّب	صالح	هائم	مسؤول
شريك ثان	منبوذ	متسكّع وحيد	استعراضي
جاهز للخدمة	متمرِّد	منغِّص	منتصر
خاسر	مراقب عمال	مملوك	مغوٍ
مغوية	سخيف	خفي	ضحية
منقذ	مُزعج	موسوس	هزلي
فكاهي	عاقل جداً	مخدوع	كبش فداء
عيّاب	أحمق	معترف	سديد الرأي
سائق أجرة	مأمور صرف الرواتب	جبان	شرس
عنيف	رقيق القلب	هائم	مراقب
ضالّ	بصباص	مجروح	أكول
مخيف	ولد صغير	غريب الأطوار	مستشار؛ ناصح
ثابت المبدأ	واعظ	مشرّع	متعالم
متشبث	آثم	كامل	مسافر
مفاوض	ثرثار	محارب	مراقب دوام
محاسب	ميكانيكي	خانع	ألعوبة
فتاة صغيرة	يعاني بهدوء	مدمن على العمل	أخرق
متعجرف	سجين	سجّان	عامل تنظيف

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب مع شريكك فقد ترغب بتصوير نسخة عن هذا التمرين لكي تقوما به وتقارنا الملاحظات لاحقاً. إلى أي مدى توافق على توزيع الأدوار؟ ما الذي ترغبان كلاكما في تغييره؟

في النهاية، اسأل نفسك: كيف يمكنني أن أحقق خياراتي؟

تحقيق الانسجام

تزيد الخيانة من خطر انفصام أواصر العلاقة بين الزوجين إلى درجة يسهل عندها أن يتحوَّل المرء من شخص صادق عاطفياً (يظهر مشاعره) إلى شخص مفرط الإحساس (يُعظِّم مشاعره). وعندما يحدث ذلك يتراجع الشريك الآخر ويصبح التواصل الفعال مستحيلاً معه. مع ذلك، هناك بديل:

الجزء الأول: التوقُّف عن الانفعال والبدء بإخبار الشريك

الانفعال هو فيض عاطفي جارف من مشاعر وأحاسيس إنسانيَّة أساسية تتراكم شيئاً فشيئاً حتى تنفجر بشكل مشوّه. وبدلاً من التعبير عن هذا الانفعال أو تجاهله وكتمه في القلب (والذي يمكن أن يتحوَّل إلى انفعال مفرط عند أي اكتشاف جديد) حاول أن تبدأ بإخبار شريكك عن مشاعرك وأحاسيسك. مثلاً: 'لقد اكتشفت ذلك العشاء السري من فاتورة بطاقة الائتمان. وقد صُدمت بحجم المبلغ الذي صرفته. كما شعرت بالغضب لأنك فكرت فيها إلى حد أنك دللتها كثيرا وأشعر بخيبة أمل لأنك لم تفكر أن تعاملني ولا مرَّة بالطريقة نفسها'.

وبالعكس، سيدفعك الانفعال إلى البدء بالتلويح بالفاتورة أمام شريكك والقول له: 'كيف أمكنك أن تفعل ذلك؟ أيها السافل! هل فكرت بي؟ هل فكرت بمالنا الذي كسبناه بعرق الجبين!' وقد تكون هذه مجرد بداية لأمسية جهنمية معاً. لكن عندما تخبر شريكك بمشاعرك فإنك ستهدأ، وستتخلص من التوتر الذي تشعر به، وستكون قادراً على التفكير بوضوح أكثر، وسيصغي إليك شريكك بدقة وسيأخذك على محمل الجد. قد تؤدي هذه المقاربة إلى تقديم اعتذاره، وعلى الأرجح ربما إلى حجز طاولة في مطعم فخم.

الجزء الثاني: التعاقب كلٌّ بدوره على الكلام والإصغاء والتلخيص

في هذا الجزء من التمرين، يحظى الشريك الأول بثلاث دقائق لكي يثبت وجهة نظره. ولا يجدر بالشريك الثاني أن يقاطعه أو يسرد مظالمه. يجب عليه أن يصغي فقط. وعندما ينتهي الشريك الأول (أو ينتهي وقته) يعمد الشريك الثاني إلى تلخيص النقاط الأساسية لحجَّته. لا تجب على هذه النقاط أو تعلق عليها أو تحللها بل اكتف فقط بإعادة ما قيل. ينهي الشريك الأول وقته بإضافة أي شيء مهم تم إغفاله إلى الخلاصة. ثم يتبادل الشريكان الأدوار ويتحدث الشريك الثاني بينما يصغي الأول ومن ثم يلخص. حالما يفهم كل طرف آراء الآخر ومواقفه، ناقشا نتائج بحثكما وكيفية المضي قدماً.

التعامل مع نوبات الذعر

إن استرجاع اللحظات المؤلمة المرتبطة بعلاقة شريكك الغرامية قد يكون مؤثراً ومربكاً جداً بالنسبة إليك. فيما يلي أربع مقاربات بسيطة للتعامل مع الأمر:

1- اعترف بأنك تعاني من الذعر.
- تحدث مع نفسك لكي تهدأ.
- 'أستطيع أن أتعامل مع هذا الأمر' أو 'لقد مررت بهذا من قبل'.

2- ركِّز على الوضع وليس على نفسك.
- ركز على أشياء ملموسة من حولك.
- صفها لنفسك بالتفصيل.
- كيف تستطيع أن تجعل نفسك تشعر بالأمان أكثر؟
- أمسك بشيء.
- اجلس

3- خذ فترة من الراحة
- خذ نفساً عميقاً لترخية عضلاتك وإبطاء سرعة نبضات قلبك.
- تمدد بشكل مريح.

- تخيل مشهداً يريح أعصابك ويشعرك بالأمان. استخدم جميع حواسك لكي تجعل المشهد حقيقياً قدر الإمكان.
- تخيل شخصاً موثوقاً يتحدث إليك. ما هي النصيحة التي يقدمها إليك؟

4- ذكّر نفسك بأن النوبات ستنتهي.

- هي تدوم بضع لحظات فقط.
- هذا الشعور لن يدوم إلى الأبد.
- أنت تعرف ذلك بحكم التجربة.

هل تعاني من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة؟

إذا كنت لا تزال تشعر بالقلق أو الاكتئاب أو الوسواس، فقد تكون هناك مشكلة أخرى. فيما يلي بعض الإشارات المعهودة لذلك:

1- هيوجيَّة أو فورات غضب.

2- صعوبة التركيز.

3- تيقُّظ مفرط - ليس فقط بداعي الحاجة لمعرفة جدول أعمال شريكك وإنما أيضاً للتحقُّق من بريده الإلكتروني ومراسلاته.

4- صعوبة النوم أو الاستمرار فيه.

5- القفز لدى سماع أدنى صوت.

6- تفاعلات بدنية لدى تذكر الخيانة - مثلاً لدى مشاهدة مسلسل تلفزيوني تتضمَّن أحداثه خيانة زوجيَّة والشعور بالغثيان والاضطراب.

إذا بقيت تعاني من عَرَضين أو أكثر من هذه الأعراض بعد مرور شهر على اكتشاف خيانة شريكك، فعليك مراجعة الطبيب.

وقت الأسئلة

إذا لم تستطيعا الخروج من شخصيَّتي المُحقِّق والمتهم وعادت العلاقة بينكما إلى التأزُّم من جديد، فإن هذا التمرين سيساعدكما على التعاون وإعادة سواقي الحب والوصال إلى سابق عهدها.

1- ينبغي على المحقق أن يتقبَّل فكرة أن الضغط من أجل الحصول على الوقائع قد يأتي بنتائج عكسية. ويحتاج المتهم إلى أن يتقبَّل فكرة أن الانسحاب والتراجع أو المناورة ومطمطة الكلام أو افتعال الغضب لن ينجح أيضاً.

2- توصَّل إلى تسوية مع شريكك لتخصيص فترة زمنية قصيرة في الأسبوع تكون بمثابة وقت لطرح الأسئلة - مثلاً ساعة أو ساعتين ليلة الأربعاء.

3- لا يجوز للمحقِّق أن يطرح أسئلة حول العلاقة الغرامية قبل أن يحين موعد وقت الأسئلة أو يناقش نتائج البحث خلال الأسبوع.

4- في المقابل، يوافق المتهم على الإجابة عن الأسئلة بصبر وبصدق وبشكل تام وذلك خلال فترة الأسئلة فقط.

5- بعد بضعة أسابيع على اتباع هذه الطريقة في السؤال والجواب، ستكتشف بأنك لم تعد بحاجة إلى وقت الأسئلة. واستفد من هذا الوقت للاستمتاع مع شريكك بأمور أخرى تعزِّز علاقتكما.

نقطة مراجعة

ثلاث نقاط أساسية لتخطي المرحلة الخامسة: محاولة التطبيع

1- يستلزم التعافي تماماً من تداعيات العلاقة الغرامية أشهر وليس أسابيع.

2- أعد النظر في سلوكك لكي ترى ما إذا كان هناك شيء يمنع شريكك من أن يكون صريحاً.

3- دوّن على ورقة حوارك الداخلي وتحقق من أيٍّ تحريفات أو مبالغات أو قفزات غير منطقية موجودة فيه.

المرحلة السادسة:

اليأس - جثث تطفو على السطح



الشفاء

اليأس - جثث تطفو على السطح

محاولة التطبيع

الأمل

وقت الحسم

الاستجواب المكثّف

الصدمة وعدم التصديق



الاكتشاف

المرحلة السادسة:

اليأس - جثث تطفو على السطح

في مطلع الكتاب، شرحت أن العلاقة الغرامية يمكن أن تحمل الخطر والفرصة على حد سواء. في هذه المرحلة من عملية التعافي، يكون هذان الاحتمالان متساويين بشكل دقيق. فالخطر فيها يكون جلياً تماماً، بحيث يمكن أن يُصاب الزوجان بسهولة متناهية بالاكتئاب وبالقلق من أن الخيانة قد رمت بهما في هوّة سحيقة مظلمة وأنهما لن يريا النور ثانية أبداً. لكن ماذا عن الفرصة؟ قد يكون من الصعب عليك أن تتخيّل تطوّر أشياء إيجابية عن العلاقة الغرامية، لذلك دعني أشرح الأمر.

في كل علاقة زوجية تبقى هناك مسائل غير محلولة، واختلافات أساسية في وجهات النظر، وتسويات غير مكتملة. لكن في معظم الحالات، يحقق الأزواج درجة من النجاح من خلال الاتفاق على حق الاختلاف أو التغاضي عن بعض الأمور أو التقليل من أهمية بعض الأشياء أو دفن بعض المشاكل بعيداً عن عيونهم. وأنا أدعو هذه الأشياء بـ "الجثث الميتة" في العلاقة. وفي سياق هذه المشابهة، يعرف معظم الأزواج الأماكن التي دُفنت فيها هذه الجثث، ولذلك فهم يبتعدون عنها خوفاً من إزعاجها. وأثناء تقديم الاستشارة لزوجين يعانيان من مشاكل أخرى لا علاقة للخيانة بها، نحاول أن نمرّ بحذر شديد حول هذه الأماكن حتى لا تخرج الجثث من القبور. وفي الواقع، أنا أحاول أن أعالج ما يُسمى بالمشاكل المطروحة الراهنة، وأساعد الزوجين على التواصل وفهم بعضهما البعض بشكل أفضل، لكي يعيشا بقية حياتهما معاً.

لكن الأمر يختلف مع الأزواج الذين يعانون من الخيانة الزوجية، إذ تكون مستويات المهم أعلى بكثير، ورغبتهم في عدم معاودة اختبار هذا الجحيم أكبر. كما أن إصرارهم على "الوصول إلى باطن الأمور" يمكن أن يتسبَّب بالنهاية بنبش القبور. ويكاد الأمر يكون كما لو أن هذه الجثث لم يتم دفنها وإنما تمّ تثقيلها ورميها في بحيرة كبيرة. قد يبدو كل شيء على السطح هادئاً وجميلاً لكن هذه الجثث لا بد في النهاية أن تطفو على السطح. وكما يمكنك أن تتخيل، فهذا ليس مشهداً جميلاً. وعندما نتعامل مع إجهادات الخيانة وتداعياتها، يُصبح الأمر أكثر سوءاً. وهو ما يفسر تسميتي لهذه المرحلة بمرحلة "اليأس". لكن، أرجوك تشجع. فهذه المرحلة السادسة هي جزء ضروري من رحلتك، وهي لا توفّر لك الفرصة للخروج بعلاقة سليمة فحسب وإنما أيضاً للوصول إلى علاقة سعيدة وصحية دائمة.

وقبل أن أشرح بعض المشاكل التي يمكن أن تظهر إلى العيان في علاقات بعض الأشخاص، وأقدم بعض الإرشادات حول ما يجب أن تتوقعه في علاقتك، أحتاج إلى العودة قليلاً إلى المعادلة التي تبيّن أسباب حصول الخيانة التي تمّ التطرُّق إليها في الفصل الثاني.

مشكلة ما + تواصل ضعيف + إغواء = خيانة

في السابق يمكن أن تكون قد عزوت هذه 'المشكلة' إلى سبب سطحي مباشر (مثل 'كثرة الانشغال' أو 'الثقة المطلقة بالآخر') لكن عند الوصول إلى هذه المرحلة تبدأ بالبحث عن الأسباب الأساسية العميقة وراء المشاكل المطروحة الراهنة. والمعروف أن هذه المشاكل تقع ضمن ثلاث فئات: معروفة ومكتشفة ودفينة.

التعامل مع المشاكل "المعروفة"

في بعض العلاقات، تكون هذه المشاكل موجودة منذ البداية. في فورة الحب الأولى، لا تبدو هذه الأشياء كعقبات على الإطلاق - وقد يزيد التغلب عليها الشغف - لكن حالما ينهار الواقع يصبح كل شيء أكثر تعقيداً. كان لدى تريسي

وبول، اللذين تعرفنا إليهما سابقاً، أولاد من زيجات سابقة. ابنها الأكبر سناً ترك المنزل بعد زواجهما بوقت قصير. أما إبن بول فقد كان في الحادية عشرة من عمره وبالرغم من أنه يعيش مع أمه إلَّا أنه كان يمضي عطل الأسبوع مع والده وتريسي. يقول بول: 'لم يشعر ابني يوماً بأنه يلقى ترحيباً شديداً في منزلنا - وهو ما كان يثير أعصابي - فأحاول أن أبذل قصارى جهدي لكي أجعله سعيداً. كنت أسمع نبرة الفرح المفرط في صوتي وكنت أكره ذلك. لم يكن الجو سليماً'. 'لا تسيء فهمي. لم تكن تريسي بغيضة على الإطلاق، لكنها كانت تشعر بأن ابني يقف في طريقها. لقد تفهمتها نوعاً ما لأنها انتهت من تربية أولادها ولا ترغب في البدء من جديد'.

طوال سنوات، حاول بول وتريسي أن يناقشا المشكلة لكن لم يتوصلا إلى أكثر من هدنة هشة. كانت تريسي تقول: 'هذا ما أنا عليه. تقبل الأمر أو ارحل'. يقول بول: 'لا بأس بذلك لكنني كنت في قرارة نفسي ممتعضاً وأفترض أنني استعملت ذلك الامتعاض لكي أبرر خيانتي'. وبالرغم من أنني عرفت بوجود نقاط خلافية حول مسألة الاضطلاع بدور الأب الثاني أو الأم الثانية من المقابلة التوجيهية الأولى التي أجريتها معهما، لم يكن بول وتريسي جاهزين للتعامل مع هذه المسألة حتى المرحلة الأخيرة للاستشارة الزوجية. لذا كان علي أن أجعلهما يمران في مراحل الصدمة، والاستجواب المكثف، وصناعة القرار، والأمل، ومحاولة التطبيع قبل أن يصبحا جاهزين لحل مسألة "أب ابن الزوجة أو أم ابن الزوج".

ومع ذلك فهناك علاقات أخرى تسير بشكل جيد منذ البداية لكن الظروف تعيق تقدمها؛ مثل اضطرار شريكك للعمل باستمرار أو ولادة طفل ثان. يقول روبرت: 'شعرت بوحدة موحشة بعد فترة من زواجي بروزي'. كان وقتها مخصَّصاً كله للاعتناء بالأولاد.

في هذا النوع من العلاقات التي يكون محورها الأولاد، يصبح الثنائي أماً وأباً - وليس زوجاً وزوجة - ويُوظَّف النشاط العاطفي كله للعائلة وليس للثنائي. عندما عادت روزي إلى التفكير بالسنوات القليلة الماضية، استطاعت أن ترى سبب انجذاب روبرت إلى إحدى زميلاته في العمل: 'لا بد من أن رغبتها فيه

كانت لشخصه وليس لإعداد الشاي للأولاد أو اصطحابهم إلى مكان ما. كنت لأحب ذلك أيضاً'. وبالرغم من أنهما كانا يعيان بأن الشغف في زواجهما يتلاشى ببطء لم يحاولا بذل أي جهد في هذا الخصوص. قالت روزي: 'ظننت أن الأمور ستتحسن عندما يكبر الأولاد'. قال روبرت: 'ظننت أن هذه هي حال الأمور ببساطة'. لحسن الحظ، فاقمت الخيانة الأمور وولّدت شعوراً بوجوب القيام بشيء ما.

أحياناً تكون المشكلة "المعروفة" كبيرة جداً إلى حد أنها لا تشبه جثة مدفونة وإنما جثة زومبي مقرفة تلاحق العلاقة الزوجية. عندما أقام جورج البالغ من العمر ثلاثة وخمسين عاماً علاقة غرامية مع زميلة في العمل أصغر منه سناً لم تكن زوجته فانيسا مضطرة إلى التعامل مع الخيانة فحسب وإنما أيضاً مواجهة خبر انتظار المرأة الأخرى مولوداً من جورج: 'قبل الولادة، قلت إنني سأحاول أن أدخل هذه الطفلة إلى حياتي وكنت أعني ذلك. أما الآن وقد رزق زوجي بطفلته الجديدة - وليس لديك أدنى فكرة كم يؤلمني قول ذلك - فلا أرى أنه من المستحيل أن أفكر أن أكون جزءاً من حياتها فحسب بل أن يكون زوجي أيضاً جزءاً من حياتها. كما أفترض أنني لا أملك الحق في منعه من التعرف إلى طفلته إذا أراد ذلك'. في تلك المرحلة، كان جورج قد رأى ابنته مرة واحدة. تقول فانيسا: 'هو يظن أن عليه أن يلعب دوراً في حياتها يتخطى دور المعيل؛ وعندما أسأله عما يعنيه بذلك يعجز عن الإجابة، وهذا لا يساعدني أيضاً'.

حتى عندما تكون المشكلة أساسية كهذه، من المهم اجتياز المراحل الأولى لعملية التعافي. احتاج جورج وفانيسا إلى التركيز على تحسين تواصلهما اليومي واكتشاف ما إذا كان الرابط الأساسي بينهما قوياً بما يكفي لتعزيز علاقتهما. لذا عندما حاولا مناقشة ردة فعل ولديهما (وهما في ثلاثينات العمر وبعيدان عن المنزل) تجاه خبر ولادة ابنة أبيهم الجديدة أو للتناقش بشأن أي حدث مستقبلي في حياة الطفلة، منعتهما من طرح الموضوع وطلبت منهما التركيز فقط على علاقتهما وعلى الشؤون المرتبطة بالتواصل. (وهما في ثلاثينات العمر وبعيدان). مع ذلك، يمكنني أن أحدد متى بلغا المرحلة السادسة نتيجة اليأس الذي خيّم على غرفة الاستشارات الزوجية عندما بدأت المشاكل تظهر من جديد.

أحياناً يحتفظ الشريك بسر دفين لكن الأحداث، والتكلم لساعات، والتحليل المكثف الذي يعقب اكتشاف الخيانة يشجع كله على البوح بهذا السرّ. تزوج جاك وترودي، وهما في أواخر العقد الرابع من العمر، منذ عشرين عاماً تقريباً وأنجبا ولدين. اعتقد جاك أنه يعرف كل شيء عن ترودي إلى أن اعترفت خلال مرحلة الحديث المكثف بعد علاقته الغرامية، بأنها تعرضت لاعتداء جنسي من قبل زوج خالتها: 'لا أستطيع أن أذكر كم كان عمري، لكنني كنت على الأرجح في سن الثامنة أو التاسعة تقريباً. كانت والدتي قد غيّرت مكان عملها وكنا نذهب لننام أنا وشقيقاتي في منزل خالتي وكان زوجها يدخل إلى الغرفة "ويتحرَّش بي". وقد توقف الأمر عندما بلغت الثالثة عشر من العمر تقريباً وقلت له "أبعد يديك عني وإلا سأفضحك". كان الأمر بغيضاً في ذلك الوقت لكني تعاملت معه'. أخذ جاك ما باحت به بجدية كبيرة: 'لطالما أخفيت شيئاً عني ولم تصرفيه من ذهنك أبداً عندما كنا نمارس الجنس. بات كل شيء مفهوماً أخيراً'.

المضي قدماً

يجد الكثير من الأزواج بأن اليأس في هذه المرحلة يكون شديداً وغامراً، وبخاصة أن معظمهم بذل قصارى جهده لحلّ الخلافات العسيرة والطويلة الأمد من دون أن يتغير شيء. والمحزن أن البعض يستسلم بسهولة ويعلن استحالة ترميم العلاقة المدمرة. وهو أمر مؤسف جداً لأن أي شخص اختبر فعلاً المراحل السابقة لرحلة العبور من الاكتشاف إلى التعافي لا بدّ أن تعلَّم بعض المهارات الجديدة المهمة: انفتاح العقل (فالمشاكل ليست كلها أسود وأبيض، صحيحة أو خاطئة؛ والناس ليسوا صالحين كلهم أو سيئين، أبرياء أو مذنبين)؛ والتفهم (فأنت أصبحت أكثر استعداداً للنظر في دورك في المأزق بدلاً من إلقاء اللوم على شريكك)؛ واستنباط أشياء إيجابية من الأشياء السلبية (لا شيء سيىء بالقدر الذي تتخيله؛ هناك دوماً متعة في مكان ما)؛ والتمعُّن في بواطن الأمور (بدلاً من تشتيت الذهن في جدالات عقيمة تجعلك غالباً تدور في حلقات مفرغة، بحيث تصبح مستعداً لمعالجة الأسباب الحقيقية للمشاكل)؛ وأخيراً أخذ القرار الواثق والمثمر (بدأت تنظر إلى المشكلة من جميع الجوانب قبل إيجاد الحلّ).

وتكمن الفائدة الأخرى من معالجة المشاكل "المعروفة" الطويلة الأمد بعد العلاقة الغرامية في أن كل شريك يرغب بشدة في التعافي وبالتالي هو أكثر كرماً ومرونة.

إذا كنت قلقاً بشأن المشاكل "المعروفة" في علاقتك، فقد تكون بانتظارك مفاجأة سارة. في حالات عديدة، عندما تطفو الجثث على السطح تكون قد فقدت قدرتها على إثارة الخوف في النفوس. وبالرغم من أن زبائني أمضوا أسابيع خائفين من هذه اللحظة، فهي عادة أقل أهمية مما سبقها. فإما أن تحلّ المشكلة في نصف ساعة أو يكون الزوجان قد توصلا إلى حلّها في المنزل.

هذه تطورات معضلة الاضطلاع بدور الخالة امرأة الأب التي يواجهها تريسي وبول. قالت تريسي: 'لقد جعلتني علاقة بول الغرامية أنظر إلى نفسي نظرة قاسية. يجب أن أعترف بأنني تصرفت كساقطة نوعاً ما'. لقد بذلت جهداً مقصوداً لكي تتقرَّب من ابن بول. ونتيجة لذلك، لم تتحسن علاقتها بابن زوجها فحسب بل أعاد بول تقويم سلوكه أيضاً. يقول بول: 'أدرك بأنني كنت أبذل قصارى جهدي عندما يأتي ابني وكنت أحاول أن أسليه دائماً. ولم يكن بإمكاني ببساطة أن أستريح من وقت لآخر وأدعه وشأنه'. كان هناك أثر جانبي مفاجيء آخر. قالت تريسي: 'باتت علاقتي بإبني أكثر حميمية. أعتقد أنني أكثر رقة وقدرة على احتمال عيوب الآخرين - فبالرغم من كل شيء، اكتشفت بأن لدي أنا أيضاً عيوب'.

لكن ماذا عن المشاكل العسيرة التي يصعب إيجاد حل وسطي لها؟ يكمن السر في أن تتعايش بهدوء مع المشكلة - لا أكثر ولا أقل، فليس هناك من جدوى لإقناع شريكك أو حمله على الشعور بالذنب، وليس هناك جدوى لإيجاد حل للمشكلة. فكل شريك يتفاعل مع الوضع المستجد من الناحية العاطفية من دون إلهاءات، وتهرّب، وتجنّب تحسس مشاعر الآخرين.

ماذا حدث عندما تعامل جورج وفانيسا بهدوء مع المسائل المتعلقة 'بالطفلة التي كانت ثمرة علاقته الغرامية؟' قال جورج: 'من الغريب أن أشاهد كيف تبدأ ابنتي بتكوين شخصيتها الصغيرة وأرى عنادها عندما تتمسك بشيء

لتقف على رجليها. إنه أمر لا يصدق. كيف عساي أن أبتعد عنها وأهجرها؟' لأول مرة، توجّب على فانيسا أن تعترف بأن هناك رابطاً قوياً قد تكوّن بين زوجها وهذه الطفلة: 'كنت أتوقّع أن شيئاً كهذا سيحدث لكنه لم يحدِّثني عن الأمر أبداً'. توقفت استشاراتهما لفترة قصيرة طوال فترة عيد الميلاد. بعدئذ، طلبت فانيسا عقد جلسة بيني وبينها. كانت كئيبة جداً وأرادت توضيح مشاعرها. فرفضت وشرحت لها بأن عليها ألا توضب مشاعرها وتخبئها بل أن تطلع زوجها عليها. وخلال الجلسة التالية، جلست فانيسا بهدوء وعبّرت عن مشاعرها وجورج يصغي إليها: 'أنا لست مستاءة جداً من وجود الطفلة، وهو أمر يخيفني. أظن أنني أتراجع. ولا أعتقد أنني قادرة على التأقلم. سينتهي بي الأمر إلى إلحاق الأذى بالجميع وبأولادي - الذين يضمرون حبّاً كبيراً لكلينا'. سألتها إذا سبق لها أن قالت هذا الكلام. فأجابت: 'لا، هذه هي المرة الأولى'.

وبدلاً من اللجوء إلى المجادلات الفكرية العقيمة أو الاتهامات المضادة، عبّرا ببساطة عن مشاعرهما واعترفا بعمق مشاعر كلٍّ منهما تجاه الآخر. كانا مستعدين أخيراً لمواجهة حقيقة المشاكل التي تعترضهما. (سيكون هناك المزيد عن هذا الثنائي في الفصل الأخير.)

كما حقق التعامل الهادئ مع المشكلة اختراقاً بالنسبة إلى جاك وترودي والاعتداء الجنسي الذي تعرضت له في طفولتها. كان جاك شديد الغضب: 'أودّ أن أذهب إليه وأضربه ضرباً مبرحاً. أريده أن يعاني كما عانت ترودي. لقد اعتدى على عائلتي كلها ويجب أن يدفع الثمن'. كانت هي أيضاً مستاءة: 'إن ردة الفعل هذه تجعل الأمر أسوأ بكثير. لا أريد أن أجرح أمي فقد كانت تبذل قصارى جهدها في ظل ظروف صعبة'. عندما اعترفا حقاً بعمق مشاعر بعضهما البعض تمكّنا من الوصول إلى تسوية. وافق جاك على أنه لا فائدة من التصرف "بخشونة" كما وافقت ترودي على أن تتوقف عن "تسفيه" ما حدث وتطلب النصيحة النفسية.

فكيف يمكنك أنت وشريكك أن يعترف كلٌّ منكما بمشاعره للآخر؟ التقنية المفيدة هي "أن تضع نفسك مكان شريكك". وتقضي هذه الفكرة بأن تلعب دور صحافي وتجري مقابلة مع شريكك حول المشكلة المطروحة (بفضول صادق

اجتماعياً جداً. فأنا أفضّل ألا أصادق الأشخاص الذين أعمل معهم وأحاول دوماً أن أتعامل معهم كمجرَّد زملاء. لم أكن أحب استقبال الناس في منزلي لأنني أردت أن يكون هذا البيت لي ولتريسي. لكن عندما أتمعَّن في الأمر أجد بأنه لم يكن سليماً. لقد تطوّر الرابط عندما أفضيت بهمومي إلى تلك المرأة في العمل. وقبل أن أعي الأمر، كنت أخبرها بأسراري وكانت تخبرني بأسرارها. وكان ذلك خطأ'.

يكتشف آخرون بأن أولويَّاتهم في الحياة كانت خاطئة. لا شك في أن اكتشاف كارل البالغ من العمر ثمانية وثلاثين عاماً لعلاقة زوجته الغرامية التي دامت ستة أشهر جعله يتوقف فجأة. كانت وظيفته كرئيس طهاة في مطعم معروف تجعله متوتراً: 'كنت أركز انتباهي كله على المضي قدماً، والحصول على تقييم جيد، وتأمين أسلوب عيش لائق لعائلتي. ظننت أن زوجتي سعيدة برعايتها للأولاد – فهذا كان كل اهتمامها'. لم يدرك كم كانت تشعر بالوحدة وبأنها كانت تفضل أن يصغي إليها بدل أن يجلب لها الهدايا الجميلة. في أعقاب علاقتها الغرامية، قرر كارل إدخال بعض التغييرات على حياته: 'لم تكن هناك حاجة إلى أن أعمل لساعات طويلة. عدت إلى المنزل باكراً وأخذت ابني إلى تمارين كرة القدم وبدأت أكتشف الأشياء التي كنت أهملها. والأهم من ذلك كله، تذكرت أنا وزوجتي بأننا نحب فعلاً أن نمضي الوقت معاً'.

خلف العديد من العلاقات الغرامية، هناك دوماً شخص عالق في روتين ممل؛ وشخص يجد الحياة كئيبة ويمكن معرفة ماذا سيحصل فيها؛ وشخص يريد أن يشعر حقاً بأنه نابض بالحياة مجدداً. لذا لا عجب أن تشكل المشكلة "المكتشفة" أزمة منتصف العمر لأزواج كثيرين حيث ولع المطاردة وملاحقة الرجال والنساء، وتدفق الأدرينالين، والشغف العفوي للعلاقة الجنسية المحرّمة التي تخفي وراءها أزمة وجودية: من أنا، ما معنى الحياة، وماذا سأفعل ببقية حياتي؟

اكتشفت دراسة أجريت في جامعة نيوهامشاير في الولايات المتحدة بأن السن الأكثر شيوعاً لإقامة علاقة غرامية هو الخامسة والأربعون لدى النساء والخامسة والخمسون لدى الرجال. وهو ما يتطابق مع بحث أجرته عيادات الأمراض المنقولة جنسياً الذي أظهر بأن أعلى نسبة إصابة بهذه الأمراض هي

بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين الخامسة والأربعين والخمسين وبين الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والخمسين والستين. كما اكتشفت في البحث الذي أجريته حول مسألة "الزنى في بريطانياً بأن السن الأكثر شيوعاً لإقامة علاقة غرامية هو السادسة والأربعين. وعادة، يعتبر تقييم الأوضاع في مرحلة الكهولة فكرة جيدة دائماً، حين يجد معظم الناس الراضين عن حياتهم بأنهم يحتاجون إلى مغامرة جديدة. وقد تكون هذه المغامرة التدرّب على وظيفة أخرى أو ممارسة هواية تتطلب براعة أو السفر إلى أماكن غريبة. ولسوء الحظ، يعتقد البعض أن شركاءهم لن يكونوا داعمين لهم ولذلك فهم يكونون عرضة لإقامة علاقة غرامية في هذه المرحلة من الحياة.

من التداعيات الثانوية الأخرى للخيانة، إثارة أشياء غير متوقعة من ماضي الناس تدفعهم إلى إعادة تقييم أوجه طفولتهم. تبلغ أنّا واحداً وأربعين عاماً وكان زوجها قد هجرها بعد أن اكتشفت علاقته الغرامية. لكن، بالرغم من قطع العلاقة الغرامية وعودته إلى المنزل، ظل يبعث لها (أي للمرأة الأخرى) برسائل عبر هاتفه الجوّال ويتفوه بالأكاذيب (مثلاً، زعمه لزوجته بأنها عادت إلى زوجها في حين أنهما انفصلا فعلاً) ويقيم بشكل عام علاقة "عاطفية" سرية طوال الأشهر الستة التالية. كانت العلاقات بين أنّا وزوجها غامضة، ومدمرة، وانفعالية جداً. وعندما أصبحا منهكين ولم يعد هناك ما يدعوهما للصراخ على بعضهما البعض، بدأت أنّا تقرأ عن الخيانة وتفكر في ماضيها: 'عندما كنت مجهدة - وعنفته أو فقدت السيطرة على نفسي أو تفوهت بكلام مؤذ أو حاولت التحكم به - كان عليّ أن أعتذر منه مراراً وأقول: "سأنفِّذ أي شيء تريده". وفجأة، تذكرت والدتي عندما كانت تقول ذلك في محاولة منها لمنع والدي من ضربها'.

اكتشفت مارغريت، التي تعرفنا إليها في الفصل الثاني، وطردت زوجها من المنزل تحت التهديد باستعمال السكين، مشاكل في علاقتها بوالديها: 'عندما أخبرت والدتي أخيراً بما حدث جاء ردها الأول: "أنا سعيدة لأنك لم تبكي عندما أخبرتني بالأمر لأنني لا أعتقد أنني كنت سأتحمل ذلك". وجاء تعليقها عندما رأتني من دون خاتم الزواج: "متى ستنتهي هذه السخافة؟" عندما أخبرت والدي

بالأمر أجاب بأنه شيء يفعله معظم الرجال وبأن مأساتي هي أنني اكتشفت الأمر'. لطالما عرفت مارغريت بأن علاقتها بوالديها كانت سطحية على الدوام، لكن عدم دعمهما لها أظهر بأنه لم يعد بإمكانها تجاهل الأمر.

بالعودة إلى بول مجدداً، توجّب عليه أن يعيد تقييم علاقته بوالدته بعد عودته إلى المنزل لحضور عيد ميلاد أحد أفراد العائلة. قال بول: "أخذت والدتي تريسي جانباً وأخبرتها كيف كادت أن تتخلى عن والدي بسبب علاقته الغرامية. لقد طلب منها في ذلك الوقت أن تغادر المنزل وأخبرها بأنه لن يدعها تأخذ الأولاد وكنا صغار السن. كنت أقف دائماً إلى جانب والدي لأنه نابض بالحياة في حين بدت والدتي تعيسة. الآن بتُّ أفهم السبب حقاً". إن العلاقة الغرامية تدفع الشريكين كليهما إلى التشكيك في كل شيء ومقاربة حياتهما كلها بنظرة جديدة وليس فقط علاقتهما الزوجية.

المضي قدماً

إذا كنت تتعامل مع "مشاكل مكتشفة" فالخبر السار هو أن حلّ هذه المشاكل يكون في غاية الوضوح. وعندما تكشف المسائل كلها تكون طريقة التقدم واضحة غالباً. قرر بول دعوة بعض زملائه في العمل إلى المنزل لكي يتعرف إليهم بشكل أفضل. كما انضم إلى نادي تصوير محلي لكي يلتقي بأشخاص جدد. في النهاية، اعتذر من والدته لأنه لم يكن متفهِّماً في الماضي.

حالما فهمت أنّا سبب تمسكها بالاستراتيجية الفاشلة وجدت سبيلاً سهلاً للتحرر: 'كنت أواصل الضغط للحصول على الأشياء وتعلمت أن أتراجع وأنتظر'. وجدت مارغريت صعوبة أكبر في نسج علاقة جديدة مع والديها – وهما كهلان وأسرى عاداتهما. مع ذلك، كانت أصدق في مشاعرها، الأمر الذي سمح لثلاثتهم بأن ينسجموا مع بعضهم البعض بشكل أفضل. إذا أردت أن تحقق شيئاً مماثلاً، اتبع هذه العملية المؤلفة من ثلاث خطوات:

1 – احصر تعليقاتك في الوقت الحاضر على أشياء محدَّدة. مثلاً: 'وجدت ما قلته مؤذياً لأن..'. لا تنجرّ إلى ذكر إخفاقات سابقة – حتى وإن كانت أمثلة

عن المسألة نفسها. يعجز والداك عن تغيير الماضي ويسهل عليهما أن يشعرا بالذنب ويتخذا موقفاً دفاعياً.

2- اتبع ذلك بإعادة طمأنة. تتمثل الفكرة في أن تشرح سبب هذا الحديث وتقدم غصن زيتون رمزاً للسلام. مثلاً: 'أنا متأكد من أنك فعلت ذلك لأسباب جداً جوهرية'. أو 'أقول هذا لأنني أحبك وأريدك أن تكون إلى جانبي طوال الحياة'.

3- توصل إلى اتفاق من أجل مستقبل أفضل. يجب أن يكون الاتفاق عملياً ويسهل مراقبته. مثلاً: 'فلنتكلم أكثر عبر الهاتف' أو 'إذا فعلت شيئاً يغضبك، أرجو أن تخبرني بالأمر علانية' أو 'سأحاول أن أكون أقل حساسية لكنني سأكون ممتناً إذا لم تثر الموضوع'. ومن المرجَّح أن الاتفاقات التي يحصل فيها كل طرف على شيء يريده تدوم أكثر.

التعامل مع المشاكل "الدفينة"

يتمّ دفن بعض المشاكل في مكان عميق جداً بحيث لا يعي أي من الشريكين سبب الخيانة الزوجية. وهذا الأمر لا يعد مربكاً فحسب بل مخيفاً أيضاً. لكن، وبحسب خبرتي، تُعدُّ المشكلة الدفينة عادة واحدة من مشاكل ثلاث - لا تؤثر فقط في الأزواج الذين يعانون من فعل الخيانة الزوجية. ولحسن الحظ، يكون حلّ هذه المشاكل في غاية الوضوح:

عدم المساواة

تبنى العلاقات الجيدة بين شريكين متساويين. وأحياناً، يكون أحد الشريكين أكثر قوَّة في مجال محدد لكن امتلاك الآخر قوة أكبر في مجال آخر سيجعل العلاقة بينهما متوازنة. ومن الأمثلة على ذلك، الزواج التقليدي الذي يخرج فيه الرجل للعمل ويعنى بتأمين النقود والأشياء العملية بينما تبقى المرأة في المنزل وتعنى بالعائلة والمسائل العاطفية. لكن، عندما تصبح القوة مستقطبة بهذه الطريقة، يمكن أن تؤدي غالباً إلى تعاسة كبيرة - وبخاصة عندما يبلغ الزوجان أواسط العمر. على سبيل المثال، شعر كارل (رئيس الطهاة الذي تعرفنا إليه سابقاً)

بالامتعاض لأن زوجته استثنته من القرارات المتعلقة بالأولاد واستخفت باقتراحاته حول كيفية تمضية الوقت المخصص للعائلة معاً. ومن ناحية أخرى، عندما قررت زوجته ساندي أن تصبح مدربة رياضة، شعرت بأنه لم يأخذ عملها على محمل الجد وبأنها لا تستطيع أبداً أن تتكل عليه لرعاية ولدهما الصغير. ولهذا شعرت بالامتعاض وبأنها من دون دعم أو مساندة.

لكن كيف يمكن أن تؤدي عدم المساواة إلى الخيانة؟ أجد أن كثيرين ممّن يقيمون علاقات غرامية - وبخاصة النساء - معطاؤون لدرجة الإنهاك. هم يشعرون بأنهم يعطون الكثير لعائلتهم ويحصلون في المقابل على القليل. لا شك في أن هذه هي نظرة ساندي للأمور في زواجها: 'أعرف بأن هذه أنانية، وقد اعتبرت العلاقة الغرامية مسألة تخصني. هي مكافأة صغيرة حصلت عليها بعد أن وظَّفت الكثير من وقتي وجهدي لمطاردة شخص آخر؛ إنه لأمر رائع أن أكون محط اهتمام أحدهم'. لكن ما يثير الاهتمام أيضاً هو أن الشخص الذي لا يوظف جهداً كافياً في العلاقة الزوجية يمكن أن يكون أيضاً عرضة للوقوع في علاقة غرامية، لأنه في الأساس" أقل التزاماً بعلاقته الزوجية.

الاختلال الكبير في ميزان القوى هو سبب آخر للخيانة الزوجية. في هذا النوع من العلاقات، يتوقع الشريك الأقوى بأن تتم تلبية كل احتياجاته - مثل الجنس، عندما يذهب في مهمة عمل. ويُعدُّ هذا الشعور بالجدارة أحد الأسباب التي تدفع المشاهير إلى الخيانة. أما الشريك الأقل قوة - أو الشخص الذي يعتبر نفسه أقل قوة - فيشعر بالامتعاض ويصبح ميالاً إلى الوقوع في التجربة أيضاً.

التقى آدم وفوبي في العمل وكانا في العقد الثالث من العمر ويجنيان مبالغ مالية مماثلة. كانت علاقتهما تسير بشكل جيد جداً. لكن، بعد خمس سنوات، تخلت فوبي عن عملها: 'كانت الولادة عسرة وعانيت من اكتئاب ما بعد الولادة وأصبحت ثقتي بنفسي معدومة. وبينما كان آدم يخرج كل يوم للعمل وهو يرتدي" بذلة مكوية، كنت أمضي أيامي مغطاة بقيء الطفل. في السابق كنت أجني المال ولم أكن مضطرة لتبرير أي مبلغ أصرفه. وبالرغم من أن ماله كان مالنا، بدأت أشعر بالذنب إذا صرفت أي مبلغ على نفسي'. انتهى بها الأمر إلى

أن أقامت علاقة غرامية مع أحد أصدقاء زوجها. 'شعرت بالذنب والإثارة والغضب من نفسي لكني كنت مشحونة جنسياً أكثر من أيٍّ وقت مضى. أستطيع أن أنظر إلى عيني عشيقي وأرى الرغبة فيهما وكيف أنه يخاطر بكل شيء من أجلي'. في الواقع، شعرت بأنها عادت امرأة قوية مجدداً.

ومع أننا سنتحدَّث أكثر عن التوازن في العلاقات غير المتكافئة في الفصل التالي، فإنني أجد بأن أفضل وسيلة لمساعدة الأزواج غير المتساوين هي في التركيز على طريقة تحدثهم إلى بعضهم البعض. وهو موضوع المشكلة الدفينة التالية.

كلٌّ في وادٍ يصيح

في خمسينيات القرن العشرين، وضع طبيب نفساني يُدعى إيريك برن أسس التحليل بالتعامل Transactional Analysis. وافترض أن كل أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا تنبع من ثلاثة أجزاء مستقلة تكوّن شخصيتنا: 'الوالد' و'البالغ' و'الطفل'. (تشبه الفكرة ثلاثية فرويد 'الأنا العليا' و'الأنا' و'الهُوَ'.) وأهم شيء علينا التأكيد عليه هو أن الأجزاء الثلاثة كلها مهمة بشكل متساو وضرورية في أوقات مختلفة. يأتي "الوالد" في نمطَيْن: المُربِّي (الحنون والعطوف) والناقد (الصارم والحازم). ويأتي الطفل أيضاً في نمطَيْن: الحرّ المتحرّر (الخلَّاق والمرح) والمتكيِّف (التوّاق إلى إرضاء الآخرين، المتجهّم أو المتمرّد). بالمقابل، هناك نوع واحد فقط من "البالغ" الذي يتَّصف بالعقلانية والتفكير العميق المراعي لمشاعر الآخرين. وعندما تستعمل أنت وشريكك الجزء نفسه من شخصيتكما تسير الأمور بسلاسة. فعلى سبيل المثال، تمت دعوتكما إلى حضور حفلة مملة بعض الشيء فتمرَّد الطفلان الموجودان في داخلكما وقررا وضع الموسيقى ودعوة الجميع إلى الرقص. وهو ما يدعوه برن بـ 'المداولة الموائمة concordant transaction'. ومن الأشكال المختلفة لهذا النوع الواضح من التواصل هو عندما يشتكي الطفل الموجود في داخل أحد الشريكين قائلاً 'لن أتمكن أبداً من إنجاز كل هذه الأشياء' وإجابة "الوالد" الموجود في داخل الشريك الآخر 'لا بأس،

سأحل الموضوع'، وهو ما يسمى بـ 'المداولة المتوازية parallel transaction'. نظرياً، يمكن أن يستمر هذا النوع من التواصل لسنوات عديدة لحسن الحظ.

لكن المشاكل تأتي مما يدعوه برن بـ 'المداولة المتعارضة crossed transaction'. فعلى سبيل المثال، يسأل الجزء البالغ من شخصيتك 'هل رأيت مفاتيحي؟' لكن، بدلاً من أن يجيب شريكك بلسان البالغ الموجود في داخله يقول 'ينبغي عليك ألا تترك أغراضك مبعثرة هنا وهناك' – وهو كلام الوالد الانتقادي– أو 'لماذا تلومني على كل شيء؟' وهو كلام الطفل المتكيف. بالمناسبة، لا تشير الكلمات فقط إلى جزء الشخصية، فهناك أيضاً نبرة الصوت، وتعابير الوجه، ولغة الجسد العامة.

يمكنك أن تستعمل التحليل بالتعامل وتتجنب المداولات المتعارضة من خلال تحديد أي جزء من شخصيتك يلعب دوره. والجدول التالي يمكن أن يساعدك في تحقيق ذلك:

	الوالد		البالغ	الطفل	
	والد ناقد	والد حنون		طفل حرّ	طفل متكيِّف
الكلمات	يجب، إياك، لا يمكنك، لو كنت مكانك	دعني أساعدك، لا تقلق، لا تحزن	كيف، متى، لماذا، ما هي الوقائع، ما هي الخيارات	مذهل، رائع، لن تحذر أبداً	آسف، لو أنني، هذا ليس خطأي
نبرة الصوت	صارمة، قاسية، مليئة بالحكم، ساخطة	هادئة، لطيفة، حنونة، متعاطفة	واضحة، استقصائية، جازمة	ضاحكة، نشيطة، مثارة	ملتمسة، مسترضية، معترضة
لغة الجسد	الاشارة بالإصبع، وضع اليدين على الخصر، إدارة العينين إلى الأعلى	الذراعان مفتوحان، الإيماء بالرأس، اللمس	التواصل عبر العينين، مظهر الواثق، إصغاء جيد	عينان برّاقتان، حركات مبالغ فيها، عفوية	عينان مكتئبتان، تبويز، كتفان هابطتان

عندما يقرر شخص الاستسلام للإغواء وإقامة علاقة غرامية، فإنه غالباً ما يتبع أسلوب الطفل المتكيف. (وهو ما يفسر ظهور الأزواج الخونة كمراهقين متجهمين متطلبين وأنانيين.) وعندما يتكلّمون بلسان البالغ يقولون 'نحن تُعساء؛ يجب أن نفعل شيئاً بخصوص علاقتنا'. فما الذي يمنعهم من فعل ذلك؟ لسوء الحظ، هم يتوقعون بأن يرحب بهم شريكهم بأسلوب الوالد المنتقد 'أفعل كل شيء من أجلك وأنت لا تزال حزيناً' أو 'لا يمكنك أن تتوقع دائماً بأن تكون الحياة وردية'. وفي الواقع، فإن المداولة المتعارضة الأكثر شيوعاً هي حالة الوالد المنتقد / الطفل المتكيف، وبالعودة إلى المشكلة الدفينة السابقة، هي أيضاً علامة على علاقة غير متكافئة للثنائي. فما الذي يمكن فعله؟

- تعلَّم أن تتعرف إلى أي نمط من العلاقة تتَّبعه أنت وشريكك. ومن المفيد أن تُحدِّد هذا النمط. 'على نحو والد منتقد' أو 'هل أنا ألعب دور الطفل المتكيِّف؟'
- إذا لم تعجبك استجابة شريكك، تحقَّق من جزء الشخصيَّة الذي تستخدمه. وإذا كنت تعتقد أحياناً بأن لديك طفلاً إضافياً في المنزل فقد يكون ذلك عائداً إلى أنك تتحدَّث إلى شريكك كوالد منتقد. وعندما يتحدَّث إليك شريكك كما لو كنت طفلاً بعمر الست سنوات، فقد يعود ذلك إلى أنك تستجيب إليه كطفل متكيِّف. وفي كلا الحالتين، من الأفضل أن تنتقل إلى أسلوب البالغ.
- في أغلب الأحوال تنسجم استجابة شريكك مع نمط الشخصية الذي تستعمله. فإذا استعملت أسلوب البالغ، فسيردّ عليك شريكك كشخص بالغ. وإذا استعملت أسلوب الطفل الحرّ المتحرر – مثلاً، تعال يا رذيل لنتسلَّل إلى السرير الآن – من المرجَّح أن يستجيب شريكك بأسلوب مماثل.
- يعتبر هذا الأسلوب مفيداً للزوجين اللذين يشعر أحدهما – وأحياناً كلاهما – بوجود اختلال في ميزان القوى. إذا تكلمت مع شريكك وعاملته كندّ لك فهو سيشعر بأنه ندّ وسيبدأ بالتصرف على هذا الأساس.

مراحل حياة أولادك

تُبيِّن المشكلة الدفينة الثالثة الأوقات التي تشعر فيها بالتململ أو الاستياء أو القلق لكن من دون معرفة السبب. في الواقع، تكون هذه المشاعر شديدة الغموض إلى حد أنه يصعب تحديدها بدقة. كما يكون تصنيف التجربة كلها في غاية الصعوبة وتكون الطرق العادية لحل المشكلة ميؤوس منها إلى حد أن كثيرين يتجاهلون إشارات التحذير. ومع ذلك، فهناك شيء يحدث في داخلك ومهما حاولت أن تبقي نفسك مشغولاً عنه، تستمرّ هذه المشاعر بإزعاجك. أحياناً، أعتقد أن الأشخاص الذين يعانون من هذا الوضع يندفعون إلى إقامة علاقة غرامية لأنهم على الأقل يتفهَّمون مشاعر الرغبة والخزي والإحساس بالذنب البسيطة والواضحة. فما الذي يحدث؟

إن أفضل طريقة لشرح هذه المشكلة الدفينة تكون بالإضاءة على بعض الأمثلة. طلب أدريان البالغ من العمر ثمانية وثلاثين عاماً مساعدتي لأنه كان يقيم علاقة غرامية متهورة مع زميلة سابقة في العمل: 'أشعر بأنني أحمق وسافل. تنتظر زوجتي مولوداً وتحتاج إليّ حقا لكنني ما زلت أواعد المرأة الأخرى'. سألته: 'ما هو شعورك تجاه فكرة أنك ستصبح أباً؟' فأجاب: 'لدينا ولدان وهذا يكفي حقاً'. لقد أخبر زوجته بهواجسه لكنها لم تكن متعاطفة معه وطلبت منه أن يعتاد على الفكرة. فتنهد وأخفى وجهه بيديه وقال: 'أشعر حقاً بأننا نرتكب خطأ فادحاً'.

عندما نظرت إلى شجرة عائلته، اكتشفت بأنه الولد الثالث في العائلة وبأن والديه انفصلا عندما كان في السادسة من عمره تقريباً. سألته: 'لماذا تطلَّق والداك؟' فهزّ كتفيه استخفافاً فرأيت أمامي على الفور صورة صبي صغير حائر. سألته: 'هل تعتقد أن الأمر له علاقة بك؟' فأجاب: 'ليس تماماً، كانت هناك مشاكل لا تنتهي بينهما وكانا يتجادلان باستمرار ولكني أعتقد أنني وضعت عبئاً إضافيا "عليهما'. تمعَّنت في التعابير التي ارتسمت على وجهه، وهو يتابع قائلاً: 'ربما ما كانا قد تطلَّقا لو لم أولد؟'. من الواضح أنه لم يكن مسؤولاً عن طلاق والديه لكنه كان يحمل كل هذه المشاعر الدفينة. وقد تسبَّب حمل زوجته بولده الثالث بظهور هذه المشكلة الدفينة من جديد.

في حالة العديد من الأزواج، عندما لا أستطيع أن أجد شيئاً يمكن أن يكون السبب في وصول الأمر إلى هذه الدرجة العالية من الخطورة بين الزوجين، أعود إلى النظر في شجرة عائلة كلٍّ منهما واسأل عما حدث لهما عندما كانا في سن أولادهم الآن. وكم من مرَّة أجد بعض الأصداء المهمة من الماضي.

يحمل أبناؤنا وبناتنا الكثير من آمالنا ومخاوفنا ولذلك من الممكن جداً أن يؤثر مسار حياتهم فينا حتى وإن كنا قد اجتزنا المرحلة التي يمرون بها من دون مشاكل كثيرة. فما هي أحداث الحياة الشائعة التي من شأنها أن تدفعنا إلى الخيانة الزوجية؟

- ذهاب الولد إلى المدرسة وتذوقه طعم الاستقلالية للمرة الأولى قد يجعلنا نتوق إلى أن نكون أكثر استقلالية.
- تعامل المراهق المزاجي مع أول شخص يفتتن به يكون صعباً، حتى عندما يكون زواجك متيناً. لكن عندما يكون الزوج أو الزوجة في حالة من خيبة الأمل لسبب مبهم، فهو (أو هي) سيحنّ إلى مرحلة مراهقته وسيحسد أولاده على مغامراتهم العاطفية، فيحلو له في هذه المرحلة من الحياة اختبار الحدود واكتشاف الخطأ والصواب. وهو وقت الثورة والتخلي عن الحذر - والمزاج جاهز. وهذا ما يفسر تجاوز العديد من الأزواج الحدود وارتكابهم فواحش الزنى عندما يبلغ أولادهم مرحلة المراهقة.
- عندما يبلغ الأولاد سنّ الرشد ويغادرون منازل ذويهم، قد تصبح العلاقة بين الأب أو الأم وبين أولادهم البالغين فارغة من أي معنى، ما قد يدفع أحد الوالدين إلى الارتماء بين ذراعي الطرف الثالث ولو بصورة مؤقتة.

وأفضل طريقة للتعامل مع أصداء مراحل حياة أولادك هو التعبير عنها بصوت عال. وهذا أمر صعب لأن لا أحد يحب أن يعترف بأنه يحسد أولاده أو يتماثل معهم. ومع ذلك، يمكن أن تشكل هذه الطريقة اختراقاً مهماً. بدأ أدريان يفهم المشاعر الصعبة التي تنتابه. فأنهى العلاقة الغرامية واستخدم خبراته بصفته الولد الثالث في عائلته كوسيلة لإعادة طرح المسألة مع زوجته. أخيراً،

تمكّن أدريان من الاعتراف بأنه، مهما تماثل مع هذا الولد، فهو والطفل شخصان منفصلان والتاريخ لا يجب أن يعيد نفسه. مرة بعد أخرى، سيحوّل التسليم بالمشاعر أو التحدث عن مشكلة دفينة بوضوح وهدوء – بدلاً من إبقاء الأمور في طي الكتمان – المشكلة الصعبة إلى مجرَّد مسألة تافهة.

حتى ولو لم يكن شريكك مستعداً للاعتراف بأصداء الماضي، فهو يمكنه أن يتحرَّر منها من خلال حثّه بهدوء على سرد قصص تعود إلى تلك المرحلة المحددة. حاول أن تعرف الكثير من التفاصيل ومن ردود فعل ذويه أو ذويها، وبعدئذ ناقش أي تشابهات بين الماضي والحاضر. وفي حالات عديدة، ستكون هذه النقاشات كافية لإلقاء الضوء على هذه المشكلة الدفينة والتخلص منها. وقد يجد آخرون حلولاً أخرى للتعامل مع أولادهم وتخفيف التوتر العام في المنزل. وبهذه الطريقة يعيدون دفن المشكلة.

التعامل مع قلة الاعتداد بالنفس

من المسائل التي تظهر على السطح خلال مرحلة اليأس هي موضوع الاعتداد بالنفس. وبالتأكيد فإن علاقة شريكك الغرامية لن تعزِّز ثقتك بنفسك أو تزيد من اعتدادك بذاتك، لأن النواحي المتعلِّقة بمسألة الاعتداد بالنفس غالباً ما تكون أكثر تعقيداً مما تبدو عليه للوهلة الأولى. مرة أخرى، يُعدُّ تاريخ الحالة أفضل طريقة لتفسير ما يحدث.

زاد وزن دانييل البالغة من العمر ثلاثة وأربعين عاماً بشكل كبير خلال فترة زواجها. لكن منذ أن اكتشفت خيانة زوجها خسرت حوالي 13 كيلوغراماً من وزنها: 'هو يقول إنه يحبني وسيحبني أكثر عندما أصبح أنحف، لكن مع ذلك، ينتقد وزني على نحو منتظم، وغالباً ما يفعل ذلك علانية لكي يحرجني أمام الجميع. وقد فعل ذلك خلال مقابلة عمل في اسكتلندا – حيث قاموا بدعوة الزوجات لرؤية المشروع. كنت أتحدث إلى الشخص الذي سيكون رئيسه عن مدى سعادتي للانتقال إلى هناك لأنني أرغب في ممارسة رياضة التزلج مجدداً. فقاطعني زوجي ليقول إنني بحاجة إلى أن أخسر الكثير من وزني قبل أن أفكِّر

بممارسة هذه الرياضة! أعرف أنه يكره جداً النساء البدينات، وهو يُشبِّهني كثيراً بزوجة أبيه البدينة التي كان يكرهها ويصفها دائماً بالغبيَّة. أشعر بأن هذه الصفات نفسها تنطبق عليّ أيضاً'.

يسهل علينا أن نرى سبب اكتئاب دانييل ومعاناتها من قلة اعتدادها بذاتها. من ناحية ثانية، كان زوجها ليام يعاني أيضاً من مشاكل بالاعتداد بالذات. لقد أشبع اهتمام المرأة الأخرى به غروره وجعله يشعر بحال أفضل مؤقتاً. لكن، عندما اكتشفت دانييل علاقته الغرامية وأدرك ليام الحقيقة الكاملة لما فعله، قلّ احترامه لذاته. ولسوء الحظ، وبدلاً من مواجهة هذه المشاعر الصعبة، رمى تعاسته كلها على دانييل بشكل غير متعمد؛ وشعر ببعض التحسن بعد أن جعلها تعيسة تماماً. وبالرغم من كل شيء، كان يفكر بأن هذا ليس خطأه لأن المشكلة هي في وزنها المفرط!

تسمى هذه النزعة إلى معاملة شخص آخر كشاشة بيضاء فارغة نعرض عليها حاجاتنا ومشاعرنا بـ "الإسقاط". وبدلاً من محاولة تحسين علاقته مع زوجة أبيه أو حل مسائل طفولته، رمى ليام مشاكله على دانييل وهاجمها. فما الذي يمكن فعله؟ في البداية، قمتُ بمساعدة دانييل على أن تفهم بأنها غير مسؤولة عن علاقة ليام السيِّئة بزوجة أبيه، وأنه مهما تخسر من وزن فإن المشكلة الأصلية ستبقى من دون معالجة. لذا حملتها على أن تردد بصوت عال: 'أنا لست زوجة أب ليام'.

بعد ذلك احتاجت إلى أن تفهم سبب كونها هدفاً سهلاً يستطيع ليام أن يسقط مشاكله عليه. فقالت: 'الأمر يعود إلى كوني لا أحب أن أكون بدينة. أنا حساسة جداً حتى إذا رمقني شخص بنظرة غريبة بعض الشيء. أعتقد أنهم يفكرون بأنني "بقرة سمينة"'. بدا الأمر وكأن دانييل لديها شماعات جاهزة يستطيع أن يعلّق ليام أخطاءه عليها. لذا سألتها كيف يمكن أن يستجيب شخص يشعر بالارتياح حيال وزنه لتعليقات ليام. فضحكت قائلة: 'أنت لا تملك جسداً جميلاً أيضاً'. في الواقع، بدأت تزيل شماعاتها. وفي المرة التالية التي حاول فيها ليام أن يحمّلها بعض أخطائه القديمة فشل في تحقيق ذلك.

في النهاية، قمت بتشجيع ليام على أن يفتح صفحة جديدة مع زوجة أبيه ويقيم علاقة جيدة مع زوجته كشخصين بالغين.

إذا بدا الإسقاط مألوفاً في حالتك، اتبع الخطة البسيطة التالية:

1- انتبه عندما يحمّلك شخص تعاسته أو مشاكله.

2- قل لنفسك بأن هذه التعاسة أو تلك المشاكل لا شأن لك بها. فأنت مهما كنت تحب هذا الشخص لست مسؤولاً عن حل مشاكله كلها.

3- انزع الشمّاعات من ذهنك. فعندما يقول شخص كلاماً لاذعاً قل لنفسك: 'أنا لا علاقة لي بذلك'.

4- شجع شريكك على أن ينظر إلى نفسه. تقبل تعليقه الجارح بهدوء واسأله عن شعوره حول تلك المسألة المحددة.

وعندما يتعلق الأمر بمسألة اعتدادك بنفسك، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

هل أهدافي الحالية واقعية؟ أكتب كل الأشياء التي تُحمِّل نفسك حالياً مسؤولية عدم تحقيقها وانظر إن كنت تتوقع من نفسك الكثير أم لا. مثلاً، هل تشعر بأنه كان يجدر بك أن تحرز المزيد من التقدُّم في رحلة التعافي - بالرغم من أنه لم يمر على اكتشاف الخيانة الزوجية سوى بضعة أسابيع أو شهرين؟ يحتاج معظم الأزواج إلى ستة أشهر تقريباً لكي يبلغوا هذه المرحلة.

هل أنت غاضب من نفسك؟ بعد اكتشاف فعل الزنى، يوبّخ العديد من مكتشفي الخيانة أنفسهم لأنهم لم يتعرَّفوا إلى الإشارات الدالة على ذلك في وقت مبكر، ولأنهم لم يكونوا "جيدين كفاية"، أو بسبب وجود عيوب شخصية فيهم ساهمت إلى حدٍّ ما في خيانة شريكهم لهم. هل انتقادك لنفسك مبرَّرٌ فعلاً؟ هل كان يتوجَّب عليك أن تتمتع ببعد نظر أو بعقل شكّاك على نحو غير طبيعي؟ هل كانت المسؤولية التي تحملتها عما حدث أكبر مما يجب أن تتحمله؟ قد لا يزال

هناك غضب كامن تحتاج أن تعبّر عنه تجاه شريكك. (إذا بدا الأمر محفوفاً بالمخاطر، انظر إلى تمرين "تحقيق الانسجام" الوارد في الفصل السابق وبخاصة فكرة إخبار شريكك بمشاعرك بدلاً من إظهارها.)

هل قللت من أهمية ما أنجزته خلال تقدمك في رحلة التعافي؟ عندما تكون متعباً، يسهل عليك أن تغفل كم كنت قوياً أو قادراً أو مرناً. ومن المحزن أن الكثير ممن يعانون من قلة احترام الذات ينتقصون من إنجازاتهم وينسونها لدى بلوغهم المرحلة السادسة ويركزون على ما يجب فعله بعد. إذا بدا الأمر كذلك، ضع لائحة بالأشياء التي تعلمتها والطريقة التي فاجأت بها نفسك ونقاط القوة التي اكتشفتها في نفسك طوال الأشهر القليلة الماضية.

هل تخشى معالجة بعض المسائل الصعبة بينك وبين شريكك؟ إذا كان الغضب هو أحد أهم المشاعر الكامنة المهمة التي تغذي قلة الاعتداد بالنفس، فالخوف هو شعور آخر يغذيها أيضاً. لذا حاول التمعُّن في المشاكل الدفينة في علاقتك وفكر ملياً في مواجهتها. تذكَّر أن تأجيل البحث في الأمور الصعبة لا يقلل من احترامك لذاتك فحسب بل سيجعلك أيضاً تشعر وكأنك عالق في دوّامة.

مواجهة مخاوفك

من الطبيعي أن تشعر بالخوف من الخيانة الزوجية. فالخيانة تثير كل أنواع المشاعر القاسية: الرفض، الخسارة، الضعف، الألم، فقدان الاحترام، والفشل. عندما تبدأ المشاكل بالظهور للعيان يخشى الناس من ظهور المزيد منها. لكن بعد عدة جلسات، عندما يواجه زبائني الحقيقة، لا تكون المواجهة بالسوء الذي توقعوه. يعود هذا الأمر إلى أن الخوف الذي يعترينا غالباً ما يكون في ذروته مباشرة قبل ظهور المشكلة للعيان. قالت دانييل بعد أن واجهت ليام حول إذلاله لها بسبب وزنها الزائد: 'كان قلبي يخفق كوقع حبات البَرَد على سقف من قصدير. مع ذلك، اكتشفت بأن هناك أشياء عديدة لا يحبها في مظهره أيضاً. كان صغير القامة ولا يجيد الألعاب الرياضية في المدرسة وكان الصبية الآخرون

يضايقونه'. عندما تذكَّر ليام الأمر وبدأ بالبكاء شعرت دانييل بالفرح: 'هناك شيء تحقق أخيراً. لم نعد ننتقد بعضنا البعض وبدأنا نتحدث إلى بعضنا البعض'. كلما ازداد الخوف قبل التحدثنا دزاد الارتياح بعده.

إذا كنت لا تزال خائفاً، اكسر حاجز التحدي من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما الذي أخشاه فعلاً؟
- هل أنا يا ترى أضخِّم التحدي أو أشوهه؟
- ما الذي سأخسره إن لم أواجه مخاوفي؟
- ما هي الموارد التي أستطيع الاعتماد عليها للحصول على مساعدة؟
- ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟
- كيف يمكنني أن أتعامل مع ذلك؟
- كيف سيكون شعوري بعد مواجهة مخاوفي؟

إذا كنت لا تزال خائفاً لأن محاولاتك لحل المشاكل الطويلة الأمد قد سببت لك ألماً كبيراً – أو لأن من المستحيل قبول عمق مشاعر شريكك – فهذه على الأرجح إشارة إلى أن هناك المزيد الذي يجب أن تتعلَّمه. في هذه الحالة، أمامك خياران. يمكنك أن تعود وتجرّب التمارين المذكورة في الفصل السابق أو أن تركز انتباهك على بعض الأشياء الجيدة في علاقتك مع زوجك.

دفع علاقتك الزوجية إلى الأمام

لقد كانت هذه مرحلة صعبة على وجه الخصوص، لذا من المهم أن توازن السلبيات بالإيجابيات. وللحؤول دون أن يُسيطر اليأس على علاقتك، جرّب هذه الاستراتيجيات الثلاث التي تنشِّط العلاقة الزوجية:

تذكَّر الماضي. بدلاً من التحدث باستمرار عن المشاكل أو إعادة التكلُّم عن العلاقة الغرامية، تذكَّر الأوقات الجميلة التي عشتها في الماضي مع شريكك. قد

يكون التكلُّم عن لقائكما الأول فكرة رائعة. أعد القصة بالتفصيل وأحييها بكل تفاصيلها العزيزة على قلبك وعش السعادة مجدداً.

عُد إلى استعمال الدعابات المشتركة. في كل علاقة توجد بعض العبارات البسيطة التي تعني الكثير للزوجين من دون أن تعني شيئاً للآخرين. لذا حاول العودة إلى جُمل من أفلامكما المفضلة وإلى بعض النوادر التي حصلت معكما لكي تتذكرا إرثكما الجميل المشترك.

خطِّط لحدث ممتع. يجب ألا يكون الأمر معقداً أو بعيد الوقوع (سنتحدث عن ذلك لاحقاً). من الأمثلة على ذلك، تناول وجبة طعام في مطعم مفضل أو تمضية يوم في موقع يطل على مشاهد جميلة أو حضور حفلة موسيقية. ستُظهر هذه الأحداث الممتعة بأنه لا يزال بإمكانكما أن تمرحا معاً وبأن علاقتكما متينة لا يمكن أن يؤثر فيها أي نقاش صريح.

للشخص المكتشفة خيانته: اليأس – جثث تطفو على السطح

- تختلف الخطوات الأولى في الرحلة ابتداء من اكتشاف الخيانة إلى التعافي منها بالنسبة إلى كُلٍّ من مكتشف الخيانة والشخص المكتشفة خيانته. ومع ذلك، يشعر الزوجان كلاهما باليأس نفسه. في هذه المرحلة: من المفيد، من الآن فصاعداً، أن تُقرأ الأقسام الأساسية بالإضافة إلى البنود التالية إذا لم تكن قد بدأت بقراءتها بعد.
- في بعض الأحيان، تُعدّ العلاقة الغرامية إشارة إلى وجود خلل ما في الزواج. وفي هذه المرحلة، تبدأ تلك المشاكل بالظهور. وبالرغم من أن هذه العملية مؤلمة، هناك دروس مهمة يمكن تعلمها.
- فكر في الأشياء التي أحببتها في نفسك في العلاقة الغرامية. كيف كنت مختلفاً؟ إذا سمحت لك علاقة جديدة باختبار واكتشاف أشياء جديدة عن نفسك، كيف يمكنك أن تخرج هذه المعرفة الجديدة من عالم العلاقة الغرامية الوهمية وتدخلها إلى العالم الحقيقي؟
- إذا كنت تتطلع إلى إجراء تغييرات جوهرية في حياتك – ربما بعد اكتشاف أزمة منتصف العمر – من المهم أن تناقش الخيارات مع شريكك وتعطيه أو تعطيها فرصة للتعبير عن مخاوفه أو مخاوفها، فالتوصل إلى استنتاج مشترك بدلاً فرض أمر واقع سيعطي دفعاً إيجابيًّا قوياً لعلاقتك.
- إذا بدا شريكك مكفهر الوجه فهذا غالباً إشارة إلى أسى أو ألم مكبوت. انظر أبعد من مزاج شريكك الحالي وأظهر له تعاطفك وطمئنه إلى أنك تهتم لأمره.
- سيتيح قطع جميع الاتصالات ذات المعنى بالطرف الثالث بتعزيز علاقتك الزوجية. وفي هذه المرحلة، سيعيدك الانقطاع الكامل عن الطرف الثالث إلى المنزل. قد ترغب أحياناً في بعث رسالة إلكترونية لكن هذا الأمر سينكأ الجراح وسيتسبَّب بإعاقة تقدم علاقتك بشريكك

> التي لا تزال ضعيفة. لكن لا تذعر. فالتفكير بالطرف الثالث ومواجهة الخسارة ببسالة هما أمران طبيعيان وغالباً ما يكونا بداية عملية التعافي. (لمزيد من المعلومات، اقرأ فقرة "فترة الحداد على الخسارة" في قسم التمارين.)

مهارة جديدة: القبول

يرى معظم الأزواج بأن المشاكل التي تظهر خلال المرحلة السادسة مألوفة أو غير مفاجئة. وفي الأحوال العادية التي تظهر فيها مثل هذه المشاكل، يحاول العديد إيجاد حلٍّ لها لكن أحد الزوجين أو كلاهما يكون غاضباً أو متألماً أو منغلقاً أو رافضاً: 'لم يعنِ ما قاله حقاً' أو 'إذا كان يفكر بأنني سأفعل ذلك فعليه أن يعيد التفكير بالأمر'. لكن، بعد ارتكاب الخيانة، يكون الناس في أحوال كثيرة مستعدين للإصغاء ومعالجة المشاكل. وكما كتب الفيلسوف والعالم النفسي الأمريكي ويليام جيمز (1842–1910): 'إن تقبُّل ما حدث هو الخطوة الأولى لتخطي تداعيات أي محنة'. مرة ثانية، أجد أنه حالما يشعر الشخص بأن الآخر يصغي إليه بدقة ويعترف بآلامه أو آماله بكل تعقيداتها - يُصبح الاختراق سهلاً.

لكن كيف تبلغ هذه المرحلة؟ الإجابة أبسط مما يتخيله معظم الناس: السكوت. فنحن نقلق عندما يعرض علينا الشريك مشاكله، لأننا نعتقد أن علينا ومن واجبنا أن نعمل على حلّها. (الأمر الذي يجعلنا نصاب بقلق شديد أو نهرب.) في الواقع، ليس هناك حاجة إلى أن تقول شيئاً". فالكلمات هي شيء ثانوي تماماً، وهي تنبع من السكوت إذا ما دعت الحاجة إليها. يجب أن تقبل ببساطة بأن هذه هي مشاعر شريكك التي تعتبر صحيحة من وجهة نظره. هذا كل شيء. ليس هناك المزيد. اجلس ببساطة من دون أن تطرف عينك واقبل ما يقوله شريكك. يبدو الأمر سهلاً لكن في عالمنا المليء بالإلهاءات - أعمالٌ علينا القيام بها ونقودٌ علينا كسبها - يعتبر الوقت الذي تمضيه مع شريكك أعظم

هدية له. ونحن عندما نمتنع عن محاولة استبداله بشخص آخر لا تعود هناك حاجة إلى الدفاع عن نفسه ويصبح منفتحاً على التغيير.

خلاصة

- لدى بلوغ المرحلة السادسة، يصبح الزوجان مستعدين للنظر إلى ما وراء الأشياء الظاهرة نحو المشاكل الأساسية والتعاسة التي سبَّبتها العلاقة الغرامية.
- إذا شعرت بالاضطراب تذكَّر المهارات التي اكتسبتها من قبل.
- تنحصر المشاكل في ثلاث فئات: معروفة (طويلة الأمد ومستعصية على الحل على ما يبدو) مكتشفة (تكشف عنها الخيانة) ومخبأة (مدفونة في لاوعي الزوجين وتحتاج إلى أن تكشف للعيان).
- يمكن أن تركز انتباهك ليس على طفولتك فحسب بل أيضاً على طريقة ارتباطك الذهني بأولادك. من المهم أن تعمل مع شريكك كفريق مؤلَّف من شخصين بالغَيْن وليس كفريق من والد وطفل متمرد. ناقشا المسائل المثيرة للنزاع سراً لكي تظهرا جبهة موحدة أمام أولادكما.
- غالباً ما يكون الشيء الوحيد الذي عليك أن تحذر منه هو الخوف نفسه.
- عندما تظهر مشكلة صعبة أو مثيرة للنزاع، واجهها ببسالة. وأفضل التسويات هي التي تُولد من عالم السكوت.

تمارين

قل كل ما لا يقال ... وبصوت مرتفع

في كثير من العلاقات الزوجية، تكون هناك أحياناً مشكلة جوهرية لم تتم معالجتها كما ينبغي. وغالباً ما يكون كلا الزوجان مدركين لوجودها، لكنها كانت تُطرح بغضب (ولذلك يتم تجاهلها) عندما يكون الجدال في ذروته (أي لم تسمع بدقة) أو تم التطرُّق إليها عنها أثناء الحديث عن مسائل ثانوية (بمعنى أنه تمّ التحدُّث عنها بشكل جانبي من دون أن يُنظر إلى مدى خطورتها).

فما هو الحلّ لمعالجة مثل هذه المشكلة؟ فيما يلي سبع خطوات يمكنك اتباعها:

- كن شجاعاً. في حالات عديدة، عندما يطرح أحد الزوجين بهدوء مشكلة لا يستطيع البوح بها – ويعبّر عن رغبته في العمل على حلها – سيشعر الآخر في البداية بالاستياء لكنه سيرتاح فيما بعد لأن الأمور كلها باتت واضحة.
- فكر ملياً بما ستقوله. تأكد من أنك تخبر شريكك بشيء أو سلوك يستطيع أو تستطيع تحسينه أو تغييره (مثلاً، أن يصبح أكثر استقلالية). في المقابل، إن قولك 'أنا لم أحبك يوماً' أو 'تزوجت فقط لأن أهلي كانوا يريدون ذلك' هو كلام قاس وتافه. إذا كان لديك أي شك، ناقش الأمر أولاً مع صديق حميم.
- تكلَّم عن الشعور الذي تحسّ به. لا بأس إن كنت تشعر بالغضب أو بالمرارة أو خيبة الأمل تجاه شريكك. فمن المستحيل أن يعيش شخصان معاً من دون اختبار هذه المشاعر في مرحلة ما. وبدلاً من أن تسمح للمشاكل بأن تظهر على شكل انتقادات خبيثة أو تنفجر على شكل إهانات وسلوكيات عدائية، حاول أن تخبر شريكك بها. مثلاً: 'أشعر بالغضب' أو 'أشعر بعدم الأمان' (تذكر أن تبوح بالشعور الذي ينتابك ولا تلقي اللوم على شريكك).
- حدِّد الشعور. هناك خطر في أن يسيء شريكك فهمك أو يتوصل إلى

استنتاجات خاطئة ما لم تشرح كلمة 'عندما'. '.... عندما لا تصغي' أو '... عندما تكون في مكان آخر'.

- فسّر الشعور. هذا يتعلق بتوضيح سبب شعورك على هذا النحو. مثلا: '... لأنني أعتقد أنك لا تهتم' أو '... لأنّي تعرَّضت للرفض من قبل'.
- اجمع كل هذه الأمور معاً. بتّ الآن تملك صيغة ثلاثية الأجزاء للتواصل الفعال: 'أشعر ... عندما تكون... لأنني..'. مثلاً: 'أشعر بالانطواء والوحدة عندما ترفض الذهاب لتمضية العطل في أماكن غريبة أو غير اعتيادية لأن ذلك هو الوقت الذي أشعر فيه بأنني مفعمة بالحيوية إلى أبعد حد'.
- طمئن شريكك. بعد أن تخبر شريكك بمسألة صعبة، من المهم أن تطمئنه قليلاً وتتحقق من مشاعره. مثلاً: 'لقد قلت ذلك فقط لأنني أعتقد أن علينا أن نكون صادقين مع أنفسنا إذا ما أردنا إنقاذ هذه العلاقة' أو 'ما هو شعورك حيال ذلك؟'

جدّد بنية معتقداتك

تقوم حياتنا على مئات المعتقدات والأفكار المختلفة التي اكتسبناها من ذوينا، ومدارسنا، وأصدقائنا، وبيئاتنا، وتجاربنا. ومن المفيد أن نخرج هذه المعتقدات من شعورنا الباطن إلى ضوء النهار ونتمعَّن فيها لنرى إن كان أحدها قد أصبح بالياً. وهذا أمر مهم على وجه الخصوص بالنسبة إلى الشخص الذي يعاني من قلة احترام الذات لأن الأفكار السلبية من شأنها أن تكبحنا فعلاً. لكن ما الذي أقصده بكلمة معتقد؟ المعتقدات هي أفكار علينا أن نقبلها بوصفها حقيقة. مثلاً: 'لا تستطيع أن تُعلِّم كلباً عجوزاً حيلاً جديدة' أو 'ليست هناك وجبات مجانية' أو 'الحياة غير عادلة' أو 'هناك دائماً شخص حاله أسوأ منك' أو 'الذنب ذنبي دائماً'.

1- خذ ورقة ودوّن عليها أكبر عدد ممكن من هذه الأفكار. ابدأ أولاً بتلك التي اكتسبتها في مرحلة طفولتك. سأعطيك بعض الأمثال لكي تبدأ بها كل مرحلة: 'ما كل ما يتمناه المرء يدركه' و'يجب أن تلتزم العائلة بآداب

المائدة'. ثم أضف إليها تلك التي اكتسبتها من المدرسة: 'أنت شخص متوسط الذكاء' (لقد تم تصنيفنا بحسب قُدراتنا وكنت دائماً في الوسط). إذا قصدت الكلية أو الجامعة أو حصلت على تدريب وظيفي، فما هي الأفكار الجديدة التي اكتسبتها؟ 'الحياة صعبة، لذلك كلما امتلكت كمية أكبر من المال أصبح وضعك أفضل' (كتب هذا القول على جدران مرحاض في جامعتي في سبعينيات القرن الماضي). ثم أضف إليها ما تعلّمته من معارفك: 'الأمر الذي لا يقتلنا يجعلنا أقوى'. ثم أنكر الأقوال المستمدّة من ثقافتك الأوسع: 'إذا لم تكن حذراً فستعيش في مواقف الحافلات ولن تجد ما تأكله'. وفي النهاية، أضف الأفكار التي جمعتها من تجارب حياتك: 'أستطيع أن أتكيّف دائماً إذا عالجت الأمور بشكل أسبوعي' (الحرمان الذي شعرت به بعد وفاة زوجتي الأولى).

2- حالما تدوّن عشرين أو ثلاثين مثلاً إضافياً تقريباً، تمعَّن فيها وحدِّد عدد الأفكار الممكّنة (إيجابية) وتلك المعوّقة (سلبية). هذا أمر مهم على وجه الخصوص إذا كنت تعاني من قلة احترام الذات لأن معظم الذين يواجهون مثل هذه المشكلة لديهم الكثير من الأفكار المعوّقة.

3- تساءل عن صحة هذه الأفكار. مثلاً، القول المكتوب على حائط مرحاض الجامعة: هل الأغنياء أكثر سعادة فعلاً؟ ألسنا بحاجة إلى بعض التجارب الصعبة أو البغيضة لكي نصبح أقوى؟

4- ما هي المعتقدات المشوهة أو البالية؟ مثلاً، عندما عملت كسبَّاح إنقاذ في مخيّم خلال العطلة الجامعية الصيفية، التقيت الكثير من الأشخاص الذين تركوا المدرسة من دون أن يحصلوا على أي مؤهل، ورحت أقارن نفسي بنظرائي المباشرين فقط. في الواقع كنت دون المتوسِّط.

5- كيف يمكنك أن تعيد صياغة هذه المعتقدات؟ قد تحوّل 'ما كل ما يتمناه المرء يدركه' إلى 'إذا لم تسأل فلا أحد سيعرف ما تحتاج إليه'.

6- كيف يمكن أن تحصل على بعض الأفكار الإيجابية الجديدة؟ على سبيل المثال، يمكنك أن تأخذ من هذا الكتاب 'قد تأتي الأشياء الجيدة من التجارب السيئة' ومن كتبي الأخرى 'يمكنك أن تقع في الحب مجدداً' (كتاب I Love You But I'm Not In Love With You الصادر عن دار بلومسبري) 'لكل شخص توأم روحه' (كتاب The Single Trap: The Two Step Guide to Escaping It and Finding Lasting Love الصادر عن دار بلومسبري). وكل فيلم سينمائي يحمل تقريباً رسالة - ترفع المعنويات في الدرجة الأولى - لذا فكر في أفلامك المفضلة والأفكار الإيجابية التي يمكنك أن تتبنَّاها منها.

فترة الحداد على الخسارة

بالرغم من أن الجانب المادي للعلاقة الغرامية سينتهي وينقطع التواصل (أو يقتصر على مسائل العمل إذا كانت العلاقة مع زميل في العمل)، سيجد معظم الأزواج الذين اكتشفت خيانتهم بأنهم لايزالون "يكنون مشاعر طيِّبة" للطرف الثالث. وقد تم تصميم هذا التمرين للمساعدة على التخلُّص من تلك المشاعر المتبقية. ومع ذلك، يمكن أن يستفيد منه أيضاً مكتشف الخيانة الذي يحتاج إلى فترة حداد لنسيان خسارة علاقته التي سبقت علاقة شريكه الغرامية - والتي بدت آمنة جداً - والاستعداد لعلاقة جديدة وأفضل مع شريكه.

1 - تخلَّ عن الأشياء التي تحمل ذكريات أليمة. مثلاً إذا كنت قد أنهيت العلاقة الغرامية نأمل أن تكون قد تخلصت من كل الهدايا والرسائل وتذكارات الحب الأخرى. وأحياناً، يكون من الضروري أن تذهب إلى أبعد من ذلك. (مثلاً، توقف عن المرور بسيارتك في محاذاة أماكن تحمل ذكريات قوية). وإذا كنت مكتشف الخيانة، فقد ترغب في التخلي عن أشياء أفسدها خداع شريكك. (مثلاً، صورة لكما في عطلة مشتركة سعيدة في الوقت الذي كان فيه شريكك لا يزال على علاقة غير مكتشفة بعد مع الطرف الثالث).

2 - لا تُعذِّب نفسك. وهذا يعني للشخص المكتشفة خيانته أن يُغيِّر الإذاعة التي

تبثُّ أغنية للمغني المفضل لدى الطرف الثالث. وهو يعني لمكتشف الخيانة تغيير المحطة عندما تكون الخيانة هي موضوع البرنامج الحواري. فلا فائدة من تعذيب النفس.

3 - فكِّر فيما يُلهيك. فبدلاً من أن تدع حلم اليقظة حول الشكل الذي كانت عليه الأمور يستحوذ على تفكيرك، فكّر في شيء عملي وسريع: ماذا ستأكل على العشاء أو متى ينبغي أن ترسل سيارتك للصيانة.

4 - استفد من التجربة. عندما يكون شخص مميزاً في حياتنا كثيراً نعطيه دوراً مهماً. مثلاً، قد تكون الجدة الشخص الوحيد التي لا تؤذي حفيدها أو يكون الوالد القوة الحمائية الذي لا يسمح لأحد بأذيَّة ابنه أو ابنته. بعد الخسارة، يأتي الجزء الأخير من عملية الشفاء عندما نتمكن من استعادة الدور ونعتني ونقدّر أنفسنا. إذا لم تكن مخلصاً فكّر في ما عناه لك شريكك. قد يكون ساعدك في مهنتك. في هذه الحالة، كيف يمكنك أن تتقدم في مهنتك باتكالك على نفسك؟ (لعلك تتكلَّم مع قسم الموارد البشرية بشأن الاشتراك في حلقة تدريب) وقد تكون أشعرتك بأنك شاب من جديد. في هذه الحالة، لماذا لا تتبع طموحات المراهقة القديمة التي وضعتها جانباً (كأن تشتري قيثارة وتأخذ دروساً في العزف عليها). وإذا كنت مكتشف الخيانة، فكّر في ما كانت ترمز إليه علاقتك الزوجية قبل هذه الحماقة التي ارتكبها شريكك. قد يكون شريكك "أنقذك" من موقف صعب. كيف يمكنك أن تبدأ بتحمل مسؤولياتك أكثر؟

نقطة مراجعة

ثلاث نقاط أساسية لتخطي المرحلة السادسة: اليأس - جثث تطفو على السطح

1- هذه فرصة لكي تغيّر علاقتك نحو الأفضل.

2- أصغ جيِّداً إلى ما يقوله شريكك وضع نفسك مكانه أو مكانها. ماذا لو كانت كل كلمة نطق أو نطقت بها صحيحة؟

3- فكِّر في إدخال تغيير إيجابي بسيط إلى حياتك. ما الخطوة الأولى باتجاه تحقيق هذا التغيير؟

المرحلة السابعة:
التعلُّم المكثَّف



الشفاء

التعلُّم المكثَّف

اليأس - جثث تطفو على السطح

محاولة التطبيع

الأمل

وقت الحسم

الاستجواب المكثَّف

الصدمة وعدم التصديق



الاكتشاف

المرحلة السابعة:
التعلُّم المكثَّف

عندما يبلغ الزوجان المرحلة الأخيرة من عملية التعافي يكون حبهما قد بدأ يتجدد ويشعران بأنهما أقرب مما كانا عليه منذ زمن بعيد. هناك أشياء كثيرة تدعو للاحتفال رغم الشعور بالشك أو القلق: 'ماذا لو (أعادت) الكرَّة؟' أو 'كيف عساي أن أتأكد من أن الأمر لن يتكرر؟' أو 'أستطيع أن أرى نفسي قادراً على الوثوق بالآخرين مجدداً لكن الأمر لا يزال صعباً'. إذا بدا الأمر لك كذلك، استرح واطمئن. فمن الطبيعي أن تراودك الشكوك أو تنتابك أزمة ثقة بسيطة عند نهاية الرحلة. وتتمثل أفضل طريقة لمعالجة هذه المخاوف في النظر إلى الأسباب الأساسية التي تدفع الناس إلى الخيانة. سأل عالما النفس التركيان زوهال ينيسن ودوغان كوكدمير أكثر من أربعمئة طالب وطالبة (هم مزيج من الطلاب العازبين والمرتبطين بعلاقة وقلة من المتزوجين) عن الخيانة. تبيّن أن ستة وثلاثين بالمئة منهم قد اختبروا الخيانة بشكل مباشر إما بوصفهم "الخائن" أو "ضحية الخيانة". وبشكل عام أعطى الطلاب مئة سبب لخيانتهم (السلوك والشخصية الاجتماعيان 2006). وقد تمّ جمع الأجوبة في ست فئات وترتيبها من الأكثر شيوعاً إلى الأقل شيوعاً:

المشروعية

- لا يظهر الشريك أي التزام بالعلاقة
- انعدام الرؤية المستقبلية للعلاقة

- الشريك غير حساس
- العلاقة غلطة
- للانتقام
- استعمل التبرير الأخير من معظم النساء

الإغواء

- تعرّض "الخائن" أو "الخائنة" إلى الإغواء من قبل شخص (امرأة أو رجل) جميل أو وسيم
- رغبة جامحة تجاه شخص آخر
- استعمل التبرير الأخير من معظم الرجال على الأرجح

التطبيع

- إنها موضة
- الجميع يفعل ذلك
- حق إنساني طبيعي
- اعتقد الرجال أن السبب الأخير هو الذي يدفع النساء إلى ارتكاب فاحشة الزنى

النوازع الجنسيَّة

- علاقة جنسية رديئة وفاشلة مع الشريك
- الشريك لا يرغب في إقامة علاقات جنسية
- اتجاه الشريك لأنشطة جنسيَّة غير مبررة (مثلاً نشاط جنسي محرّم)
- ما يثير الاهتمام هو أن الرجال استعملوا هذا التبرير وأسقطوا مشاعرهم على النساء وتخيلوا خطأ أن هذا العامل مهّم بالنسبة إليهن أيضاً

الخلفية الاجتماعية

- زواج في سن مبكرة

- الترعرع في بيئة اجتماعية محافظة
- قلة العلاقات الرومانسية خلال فترة المراهقة

الإحساس

- البحث عن المتعة
- السأم من الحياة الروتينية

بحسب رأيي، يعتبر السببان الأولان، المشروعية والإغواء، هما الأهم. أما التطبيع والخلفية الاجتماعية فليس لهما دورٌ ما لم يشعر الشريك الخائن بأن لديه أسباباً مشروعة لذلك. كذلك، لن يكون الشخص عرضة للإغواء ما لم تكن هناك مسائل متعلقة بالنوازع الجنسيَّة أو بمسائل الإحساس في علاقته. كيف تستطيع أن تستفيد من هذه المعرفة لكي تحمي علاقتك الزوجية؟ في موضع لاحق من هذا الكتاب، سأشرح طريقة التعامل مع الإغواء (العناصر الأساسية الثلاثة لعلاقة جنسية سليمة) لكن في البداية من المهم أن تبني أساساً متيناً وتحسّن التواصل لكي تلغي عامل المشروعية).

العناصر الأساسية الأربعة لعلاقة زوجيَّة سليمة

كتب ليو تولستوي في بداية روايته "أنا كارينينا: 'الأسر السعيدة متشابهة؛ أما الأسر التعيسة فلكل منها قصتها المختلفة وتعاستها الخاصة بها'. لكن ما هي الصفات الموجودة في الأسر السعيدة والتي تسمح لها بحلّ مشاكلها بدلاً من الغرق فيها؟ لسوء الحظ، لا تقدم الأسر السعيدة الكثير من الدراما وبالتالي نادراً ما تظهر في الكتب أو الأفلام. ولحسن الحظ، كان لي شرف مساعدة مئات الأزواج على التحول من التعاسة إلى السعادة. وأنا أعرف بأن مهمتي تنتهي عندما يبدأ الأزواج باكتساب هذه المهارات الأربع الأساسية ويقدرونها:

فنّ الإصغاء والكلام

لن تشكل المهارة الأولى أي مفاجأة. عندما يصل العديد من الأزواج إلى مكتب التوجيه والاستشارات الزوجية الذي أديره، يشتكي أحد الزوجين 'هو لا يتكلّم معي أبداً' أو 'هي تمنعني من الكلام'. يعتبر التكلم عن المشاكل أمراً مهماً. ومع أن هذه الحقيقة باتت بديهية جداً، إلّا أن الكثير لا يزال يتغاضى عن مهارة التكلُّم والإصغاء المهمَّين بالتساوي. وعادة، يلجأ الشخص الذي يشتكي بأن شريكه صموت ولا يخبره بشيء إلى مقاطعة شريكه عندما يبدأ بالبوح بمكنونات صدره! (في ذهنية المتكلم دائماً، هناك واقعة أو مثل واحد مهم يحتاج إلى إخباره قبل أن يتمكن من الإصغاء.) في غضون ذلك، يشعر الشريك الآخر الأكثر هدوءاً بالمضايقة ويلتزم الصمت أكثر فأكثر. لكن عندما يُحسن المتكلم الإصغاء أكثر يُصبح تواصل الشريك الآخر أفضل. إليك بعض المعلومات:

- المستمع الجيد هو الشخص المستعد لسماع أشياء مزعجة أو بغيضة.
- المستمع الجيد هو الذي يطلب معلومات إضافية، ويتحقّق من أنه يسمع بشكل صحيح، وأنه لن يقفز إلى أي استنتاجات.
- المستمع الجيد لا يستغلّ وقت شريكه بالمقاطعة وتقديم الحجج.
- المستمع الجيد هو الذي يقبل بوجهة نظر شريكه ومن ثم يعطي رأيه.

وعندما تطبق مهارَتَيْ الإصغاء والتكلم بشكل متناغم ستتعجب بمدى انفتاح شريكك، وستفاجأ بحجم الإنجازات التي يمكن تحقيقها.

تمكّن بول وتريسي، اللذان تعرفنا إليهما في الفصول الثاني والرابع والسادس، من اكتشاف الكثير من المعلومات عندما تحدثا وأصغيا إلى بعضهما البعض بشأن الأشخاص الذين أقاما معهم علاقات جنسية. قالت تريسي: 'كان الموضوع محرّماً من قبل، ليس فقط بسبب الغيرة بل لشعورنا أيضاً بعدم الأمان'. ما الذي اكتشفاه؟ أجابت تريسي: 'لقد مارست الجنس مرتين حين لم أكن أعتقد أو آمل بأن تطول أمد العلاقة وبعدئذ شعرت بأنني سافلة ومنحطة'.

قال بول: 'لقد تربيت تربية كاثوليكية صالحة، وكان الكهنة المبجلون يحرصون على ألا نحيد عن الطريق المستقيم. لذا عندما حصلت على الحرية التي توفّرها الحياة الجامعية أصابني الجموح وضللت سواء الطريق عدة مرات'.

بعد أن أصغت تريسي إلى بول، بدأت تفهم بأنه بالرغم من أنها لا تستطيع الفصل بين الحب والجنس كان الأمر مختلفاً بالنسبة إلى بول: 'كان مجرد فعل جسدي'. وهو ما أعطاها نظرة جديدة لخيانته. 'الأمر لا يشبه إعطاءها الهدايا أو اصطحابها إلى مكان مميز - فهذا النوع من الأشياء كان سيزعجني حقا'.

إن تقبل فكرة أن شريكك له وجهة نظر مختلفة حول شيء مهم - وتعلم التعايش مع هذا الاختلاف - هو موقف راشد من الحياة. أعطى بول وتريسي ركيزة أساسية في عملية شفائهما. كانت المعلومة الأخيرة موجهة لبول أكثر من تريسي. 'أذكر الجو في المنزل عندما كانت أمي ترفض "ممارسة الجنس" - خوفاً من أن تصبح حاملاً مجدداً - وكيف كان والدي ينرفز بسرعة. كنت ألاحظ أيضاً - خلال عيدي الميلاد والفصح اللذين نجتمع فيهما أكثر - كيف كان الجو يصبح أكثر ابتهاجاً عندما تلين موقفها' كما كان بول يعبس إذا بدت تريسي شديدة التعب أو غير مهتمة. 'لقد جعلني الأمر أدرك بأنني كنت أتصرَّف بشكل سيِّىء، وهذا ليس المقاربة الصحيحة لإتمام الجماع'.

عرض المشاكل واحتواؤها

يعدّ مدى حسن إدارة الزوجين لحلّ النزاعات - وليس انسجامهما أو قيمهما المتشابهة أو حياتهما الجنسية السليمة - أفضل مؤشر على العلاقات الناجحة أو الفاشلة. أعدّ عالم النفس جون غوتمان، من جامعة واشنطن في سياتل، مختبراً للمتزوجين - هو عبارة عن شقة مجهزة بأثاث مريح مع مطبخ وغرفة جلوس وغرفة نوم - ليس فقط لمراقبة الأزواج وهم يتفاعلون بل لمراقبة سرعة قلوبهم، وكمية العرق الذي يتصبَّب منهم تحت الضغط أيضاً. بعد دراسة ألفي ثنائي متزوج طوال عشرين عاماً، يدّعي جون غوتمان بأن توقعاته حول من سيبقى متزوجاً دقيق

بنسبة 94 بالمئة، ولا يدحض غوتمان فكرة أن الجدالات المتكررة تؤدي إلى الطلاق فحسب بل يذهب أبعد ليقول: 'تبدو الخلافات البسيطة العَرَضية، وبخاصة خلال السنوات الأولى من الزواج، مفيدة للزواج على المدى الطويل'.

في كل علاقة، يميل أحد الزوجين إلى إثارة المشاكل؛ ويكون دور الآخر مهماً بالتساوي لكنه غالباً ما يساء فهمه. ليزا وبوب في أواخر العقد الثالث من العمر وقد اشتكيا كالعديد من الأزواج من "مشاكل في التواصل" - وهي عادة رمز لـ "جدالاتنا العقيمة". في جلسة استشاراتهما الزوجية، بدا بوب رجلاً فاضلاً: 'إذا كانت هناك حاجة لقول شيء فأنا من سيفعل ذلك'. ثم ألبس ليزا دور السافلة: 'أما هي، فستفضل إخفاء كل شيء تحت سجادة العفّة'.

لم تنطق ليزا بكلمة واحدة ونظرت ببساطة إلى الأرض كما لو أنها توقعت أن أقوم بتوبيخها. لكن بعد بضع المجاملات، بدأت تدافع عن نفسها. فقالت: 'أحياناً يفقد بوب أعصابه حول أتفه الأمور. فما الداعي مثلاً لأن يثور بسبب عدم التنبه لاستعمال الطعام الموجود في الثلاجة؟ الحياة قصيرة جداً'. كانت ليزا في الواقع تقدم شيئاً بقدر أهمية إثارة القضايا وهو الإحساس بالتناسب.

بالرغم من أنني أكره الاستعارات الرياضية، فإن لعبة الكريكيت تساعد على تفسير دور طرفي النزاع في العلاقة الناجحة. فالشخص الذي يثير المسائل هو رامي الكرة. أما الشخص الآخر الذي يعمل على احتواء المسائل - وإلا سيمضي الزوجان وقتهما كله في الجدال - فهو ضارب الكرة. يمكن أن يختار ضارب الكرة إعاقة الكرة (لتجنُّب الشجار) أو تحقيق ست ضربات ناجحة (لبدء الشجار). وبالرغم من أن النساء عادة هنّ اللواتي يُثرن المشاكل في حين يعمل الرجال على احتوائها، باتت الأدوار اليوم قابلة للتبادل تماماً. كما يحدث في لعبة الكريكيت، يستطيع الزوجان تبادل الأدوار لكي يحظى كل منهما بفرصة لرمي الكرة وفرصة لضربها.

بدأ بوب وليزا جلسات الاستشارات الزوجية بعد أن أقام علاقة غرامية مع زميلته في العمل. بالطبع، شعر بالذنب كثيراً لأنه سبب أذى كبيراً لليزا. كان

متحمساً للغوص في طفولته وتساءل ما إذا كان قد "ورث" فعل الخيانة عن والده الذي كان قد أقام أيضاً عدة علاقات غرامية. وكان يريد أن يفهم أيضاً الأسباب الأصلية لكل جدالٍ يخوضانه - والذي كان يعزوه بشكل اعتيادي إلى خيانته. تيقَّنت أنهما يحرزان تقدُّماً عندما قاطعته ليزا قائلة: 'ليس كل شيء مرتبطاً بعلاقتك الغرامية. أحب مثلاً أن نتكلَّم عن دوري أو دورك في إفراغ غسالة الصحون وليس حول علاقتك الغرامية. وبالنسبة إلى القلق بشأن والدك، ألا يمكننا ببساطة التركيز على حياتنا؟' في الواقع، احتوت ليزا مشاكلها.

إن عرض المشاكل واحتواءها هما مسألتان مهمَّتان بصورة متساوية. وعندما يعمل الزوجان على احتواء المشاكل، فإن كل شيء مزعج لهما يمكن أن يُدفن. أما إذا أثار الزوجان المشاكل فسيضيع الكثير من الوقت في التحليل، ما يجعلهما نزقين وشديدي الحساسية.

'نحن' و 'أنا'

بالرغم من أهميَّة أن يمضي الزوجان معاً وقتاً قيّماً جداً، من المهم أيضاً بصورة متساوية أن يخصص كل منهما وقتاً لنفسه أو لنفسها. وتحقيق التوازن الصحيح صعب لأنه بقدر ما يكون الاعتماد الشديد على الآخر أمراً مؤذياً كذلك هي الاستقلالية المفرطة. على سبيل المثال، أتى إلى مكتبي الكثير من الأزواج الذين يشكون مما يُعرف برُهاب الاحتجاز. وكان هؤلاء الأزواج أنفسهم قد تعاهدوا من قبل على ألَّا يبتعد أحدهم عن الآخر ولو لليلة واحدة.

قالت فرجينيا البالغة من العمر خمسة وأربعين عاماً: 'أردت الخضوع لفحص الترامبولين لكي أبدأ بالتعليم لكن كان عليّ أن آخذ دروساً داخل المعهد. وعندما أخبرته بالأمر اكتئب وغضب. بصراحة لم يكن الأمر يستحق النزاع'. نتيجة لذلك، لم تخضع فرجينيا لهذا المقرَّر التعليمي الرياضي واستاءت من زوجها ألِيستر: 'هو يكبحني ويمنعني من أن أتصرف على طبيعتي'. كان ألِيستر يتحضَّر لرحيل زوجته عن البيت وقد تأسف لأنها لم ترغب في تمضية وقت

أطول مع العائلة: 'لا يزال الأولاد في سن يرغبون فيه بالعيش معنا. الأمر لن يدوم إلى الأبد'.

في مرحلة التعلم المكثف من عملية التعافي، يبدأ كل من الزوجين بتحمل مسؤولية سعادته بدلاً من إلقاء اللوم على الآخر. بالتأكيد، هذا ما حصل مع فرجينيا وأليستر. قالت فرجينيا: 'يجب أن أفعل ذلك لمصلحتي. أستطيع أن أناضل من أجل ما أصبو إليه بدلاً من أن ألزم الهدوء وأشعر بالامتعاض - لأن هذا ما يجعلني أشعر بأنني أستحق السعادة التي اعتقدت أنني أحصل عليها من عشيقي'. في غضون ذلك، بدأ أليستر يفكر في حاجاته الخاصة وليس في حاجاته العائلية فقط: 'هناك أشياء أود القيام بها - كحضور أحد سباقات الجوائز الكبرى - وهو أمر لا يثير اهتمام زوجتي أو بناتي'. لقد بدآ يوازنان بين 'أنا' و'نحن'.

في معظم الحالات، يدرك الأزواج المستقلون جداً - والذين نسوا كلمة 'نحن' في علاقاتهم - الحاجة إلى تمضية وقت أكبر مع بعضهم البعض قبل الوصول إلى مكاتبي. لذا تعتبر مساعدة هؤلاء الأزواج سهلة بشكل عام. إذا كانت هذه حالك، وافق على تخصيص وقت منتظم تمضيانه معاً - مثلاً كل ليلة أربعاء - وتقيَّد به تماماً. ولا ينبغي إفساد هذا الوقت من قبل أيٍّ من الزوجَيْن بحجَّة اصطحاب الأولاد في نزهة أو العمل حتى وقت متأخر، أو ممارسة نشاط اجتماعي.

تحقيق التوازن

أهمية إرساء التوازن في العلاقة الزوجية هو واحدٌ من المواضيع المهمة في هذا الكتاب وفي كل كتاباتي الأخرى. لكن لسوء الحظ، عندما يعاني الزوجان من أزمة، يصبح كل منهما نسخة أكثر تطرفاً عن نفسه. فعلى سبيل المثال، إذا اعتاد أحد الزوجين على عرض المشاكل فهو سيثير مئات المشاكل عند حصول أزمة بينهما. وفي غضون ذلك، سيقوم شريكه بالعمل على احتواء المشاكل أكثر. وفي الواقع، كلما ازداد عدد المشاكل التي يثيرها أحد الزوجين ازداد شعور الآخر

بضرورة احتوائها (وإلا ستواجههما المشاكل صباحاً وظهراً ومساء) وهو ما سيجعل الآخر أكثر قلقاً وإصراراً على التكلم (إذا لم أطرح هذه المشكلة فلن نتمكن من حل أي مسألة). تذكر كيف يعلق الزوجان أحياناً في سجالٍ لا ينتهي وكأنهما جالسان على طرفي أرجوحة: فكلما دفع أحدهما الجانب الذي يجلس عليه نحو الأرض، ازداد ارتفاع الجانب الآخر (انظر صفحة 183). يجب أن يتوقف كل زوج عن دفع الطرف الذي يجلس عليه نحو الأرض ليعيد التوازن إلى الأرجوحة وبمعنى آخر إلى العلاقة الزوجية. فعلى سبيل المثال، عندما لم تعد فرجينيا تشعر بالحاجة إلى الدفاع عن أوقاتها الخاصة أصبحت أشد توقاً إلى تخصيص وقت تمضيه مع زوجها. وعلى العكس، عندما توقف أليستر عن حماية الوقت المخصص للزوجين أدرك أهمية أوقاته وحاجاته الخاصة.

عندما أخذت جين، البالغة من العمر خمسة وأربعين عاماً، تفكِّر في تحقيق التوازن في حياتها بعد أن اكتشفت خيانة زوجها، تعلَّمت أن هناك شيئاً مماثلاً يمكن أن يؤذي العلاقة هو كثرة اعتدادها بنفسها: 'كنت راضية عن نفسي كثيراً أو بتعبير أصحّ كنت أنظر بفوقيَّة نحو علاقة زوجي الغرامية. كنت أعتد بنفسي إلى حد أنه في حال كانت هناك مشكلة - كنت أحمّلها إلى شخص آخر'. في المقابل، تميز آلن البالغ من العمر واحداً وأربعين عاماً بقلة اعتداده بذاته: 'إذا شعرت بأن جين تنبذني أو لا تقدّرني، لا أقول شيئاً وأحتفظ بالأمر في مكان مظلم في داخلي واستغلّ ذلك الاستياء لكي أبرر خيانتي ونقاط ضعفي الأخرى'.

لم تتعلم جين من خلال الاستشارات الزوجية أن تظهر موافقتها فحسب بل حجم تقديرها لآلن أيضاً. في غضون ذلك، اكتشف آلن بأن أنانيته لم تساعده على تحسين شعوره تجاه نفسه: 'احتجت إلى أن أتصرف كرجل وأدافع عن نفسي'. فكرت جين للحظة واستنتجت قائلة: 'لم أعد أختبىء وراء مقولة "أنا إنسانة كاملة" وأصبحت أكثر إنسانية على ما أفترض'. لقد نجحا في جعل علاقتهما أكثر توازناً من دون اعتداد عالٍ أو منخفض بالذات.

بالعودة إلى روبرت وروزي، وهما الزوجان اللذان تتمحور علاقتهما حول الأولاد واللذان تعرفنا إليهما في الفصل السابق، أصبحت علاقتهما أكثر توازناً

أيضاً خلال مرحلة التعلم المكثف. قالت روزي: 'عندما تزوجنا كان الأمر أشبه بتحوّل قصة خيالية إلى حقيقة. فقد أنقذني زواجي من والديّ اللذين كانا يتصارعان كالقط والكلب. شعرت وكأنني سندريلا'. وهذا بالطبع ما جعل روبرت يبدو كفارس الأحلام – وهو الشخص الذي يتوجَّب عليه أن يتحمل عبء أن يكون مثالياً دائماً. لقد تزوجا عندما كانت روزي في سن التاسعة عشر ولطالما كان هو "المسؤول" من نواح عديدة. وقد قرر الزوجان بأنه حان الوقت لتكون علاقتهما أكثر توازناً وبأن يخصصا بعض الوقت كل ليلة لكي يصغيا إلى هموم بعضهما البعض اليومية. عندما تحملت روزي قسطها من المسؤولية عن الأمور التي منيت بالإخفاق، لم تعد تشعر وكأنها فتاة صغيرة – تحت رحمة روبرت – وأصبحت مسؤولة أكثر عن حياتها الخاصة.

العناصر الثلاثة الأساسية لحياة جنسية سليمة

بعد الحديث عن الخصائص التي تجعل المرء أقل عرضة لإقامة علاقة غرامية لأسباب متعلِّقة بالمشروعية، ننتقل إلى الجزء الثاني المتعلِّق بتحصين العلاقة من خلال النظر في كيفية الحذر من الإغراء. ديفيد بلانشفلاور خبير اقتصادي مولود في بريطانيا وأستاذ في جامعة دارتموث في نيوهامشاير، يعمل في مجال البيانات وبرامج جداول البيانات، وهو لا يستعمل هذه الخبرة فقط لكي يتنبأ بالهبوط المفاجيء في الأسعار وتوقُّع تأثير التغييرات على معدلات الفائدة، وإنما يهتمّ أيضاً بالتنبؤ بالسعادة والرضا عن الحياة. لقد احتسب بأن الحياة الجنسية العادية السليمة تُقدَّر بنحو 50000 جنيه استرليني سنوياً وهي مهمة بالقدر ذاته للرجال والنساء. يبيّن هذا الرقم مدى أهمية الشعور بالحيوية الجنسية بالنسبة إلى رفاهتنا عموماً ومدى شعورنا بالضعف إذا كنا نعاني من فقر في حياتنا العاطفية.

في ثمانينيَّات القرن الماضي، اكتشفت الصحافية ألكسندرا بيني بأن زوجها كان يخونها، وتمثَّل جزء من عملية تعافيها في إجرائها مقابلات مع مئتي رجل وسؤالهم عما إذا كانوا قد خانوا زوجاتهم وسبب قيامهم بذلك. جاءت الأسباب الخمسة الأولى على الشكل التالي:

1- الفضول
2- الحاجة إلى التغيير
3- الإحباط الجنسي
4- الضجر
5- الحاجة إلى القبول والتقدير

لكن ماذا عن النساء؟ في تسعينيات القرن العشرين، سألت مجلة "إيبوني" القرّاء والمعالجين النفسيين عن الأسباب الأكثر شيوعاً التي تدفع المرأة إلى الخيانة. وجاءت الأسباب الخمسة الأولى على الشكل التالي:

1- تعزيز الاعتداد بالذات
2- الإهمال العاطفي
3- الانتقام
4- البحث عن الإثارة
5- الإغواء والشاعريَّة

من هنا نرى أن هناك اختلافات واضحة بين أسباب خيانة المرأة وخيانة الرجل. مع ذلك، فهناك بعض التداخلات المهمة بينهما. فمسألة 'تعزيز الاحترام للذات' تشبه نوعاً ما مسألة 'الحاجة إلى القبول والتقدير' في حين أن 'البحث عن الإثارة' هو طريقة أخرى للتعبير عن 'الضجر'. أما السبب السابع الأكثر شيوعاً لخيانة المرأة فهو 'الحرمان الجنسي' الذي يوازي 'الإحباط الجنسي' لدى الرجل. واستناداً إلى ذلك، وضعت هذه القواعد الثلاث:

اسمحا لبعضكما البعض بالتنفيس عن مشاعركما المكبوتة

- تحدثا إلى أي شخص مشهور أو غريب في الطريق يجده كلٌّ منكما جذاباً. فإذا كنتما صادقين حول ما يثيركما فستتوقف عروض النزوات الجنسية السرية.
- استفزا بعضكما البعض بإظهار شغفكما مثلاً ببراد بيت أو أنجيلينا جولي أو أيّ كان. سيسمح لنا هذا النوع من المزاح بأن نرى أنفسنا وشركاءنا

كأشخاص عاطفيين ومرغوب فيهم – وهو أمر حيوي بالنسبة إلى ثقتنا في قدرتنا الجنسية وسعادتنا عموماً.

- اسمحا لبعضكما البعض بنوع من التودّد اللطيف للآخرين في الحفلات. فالنظرة التقديرية والضحكة الدالة على الاهتمام تعززان كثيراً الثقة بالنفس. كما أن معرفتك بأن الآخرين يجدون شريكك جذاباً من شأنها أن تضرم مجدَّداً شغفك به أو بها.

أخبر شريكك كم هو رائع

- يحتاج شريكك إلى أن يشعر بأنه أفضل حبيب في العالم. لذا مدّه بالكثير من كلمات الاستحسان والإطراء والقبلات والحضن والضمّ.
- أثنِ على شريكك بالكثير من عبارات المدح والإطراء والتغزُّل بجمال جسده أو جسدها، حتى ولو عارضك أو أخذ الأمر بعدم جديَّة. مثلاً، إبداء إعجابك بمؤخرته أو مؤخرتها سيعزز أجواء الثقة في غرفة النوم.
- افتخر بإنجازات شريكك ولا تخف من التعبير عنها. فالكثير منّا للأسف يلجأ إلى الصمت خوفاً من تدفُّق مشاعره أو حتى لا يبدو وكأنه يُنافق. مع ذلك، أنا لا أقترح عليك أن تخترع الأمور بل أن تخبر ببساطة شريكك بأفكارك الخاصة: 'أنت تجهد في العمل من أجلنا وأريد أن أخبرك بمدى امتناني لك' أو 'لقد أحسنت إدارة هذه المسألة فعلاً – أنت أب عظيم' أو 'أعرف أنك بذلت الكثير من الجهد لكي تزور والدتي في المستشفى مرات عديدة وأريد أن أخبرك كم أنا متأثِّرة بصبرك حقاً'.
- قدّم دليلاً على مدى اعتبار شريكك شخصاً رائعاً عن طريق بعض الخدمات أو الأعمال البسيطة التي تظهر تقديرك له، كالذهاب مثلاً لشراء خبز طازج لشطائرها التي تحبُّها أو إحضار القهوة إلى سريرها.
- عندما يشعر شريكك بأنه مرغوب فيه ومدلل في المنزل، ينتفي عندئذٍ السبب الذي يدعوه أو يدعوها للاستجابة إلى إطراءات شخص آخر.

لنجعل عملية الجماع تتحوَّل إلى مغامرة

- يتخيّل الكثير من الأشخاص أن هذا ينطوي على ارتداء ملابس خاصة

واستخدام الدُّمَى الخاصَّة بالبالغين وممارسة ألعاب العبودية والماسوشية وغير ذلك من الاكسسوارات التي تُستخدم أثناء ممارسة الجنس. إذا كنت تهتم أنت وشريكك بأي من هذه الأمور فلا بأس من استخدامه، لكن في الحقيقة ليس هذا ما أتحدث عنه، فالهدف من كلامي هو إدخال عنصر المفاجأة إلى عملية الجماع.

- يمكنك أن تغيّر الأماكن التي تمارس فيها الجنس. جرِّب مثلاً أن تفعل ذلك تحت الدشّ، أو فوق بطّانية على أرضيَّة المطبخ، أو في أي مكان آخر غريب مأمون، كغرفة في فندق ريفي متواضع.
- التحلي بروح المغامرة يعني أنك شخص غامض لا يسمح لشريكه بأن يتوقع خطواته التالية. مثلاً، إذا كانت لديك تقنية مفضلة لممارسة الجنس الفموي استخدمها مرتين من أصل ثلاث مرات وفي الثالثة استخدمها مع إضافة شيء مختلف. مثلاً، ما رأيك بأن تضع مكعب ثلج في فمك؟
- ابحثا في أرجاء منزلكما عن وسائل وحيل أخرى تستخدمانها في علاقتكما الجنسية. هل هناك في البراد ما يمكنكما أن تسكبانه على جسدي بعضكما البعض وتنظفانه باللعق؟
- يعدّ الشريك المثار جنسياً أفضل مثير للشهوة الجنسية، لذا لا تضغط على نفسك لكي تفعل شيئاً "يمكن أن يُضايقك".
- الشريك الذي يحصل على جنس مليء بالحب والمغامرة لن يغويه شخص آخر.

عندما تتعزز ثقتك عموماً في العلاقة وتحظى بحياة جنسية أكثر إرضاء، فإن الوقت يكون قد حان لكي تنتقل إلى مكوّن التعافي ما قبل الأخير.

الغفران الحقيقي

هناك فرق بين أن تسامح شريكك بما يكفي للمحاولة مجدداً وبين الغفران الحقيقي الصادق الضروري لطي الصفحة إلى الأبد. ويحتاج الغفران الصادق إلى أربعة مكوّنات. الأوّلان مفيدان للتعافي والآخران ضروريان للقبول النهائي بالآخر.

الإصلاح

ابحث عما يصلح الضرر الذي سببته العلاقة الغرامية. أحياناً قد يكون شيئاً عملياً – مثلاً تغيير السيارة التي تم تدنيسها بممارسة علاقة جنسية محرَّمة مع طرف ثالث أو الاعتذار من والديك عن الإزعاج الذي سببته لهما. وقد يرى أزواج آخرون بأنه شيء مادي – كتقديم مجوهرات أو القيام برحلة رومانسية. إذا لم يصلح شريكك نفسه، فكّر في شيء يساعدك على إخباره أو إخبارها بذلك. لا تتوقع أن يكون شريكك قارئ أفكار.

نسيان الطرف الثالث

من الطبيعي أن تشعر بالغضب من المرأة الأخرى أو الرجل الآخر. ومع ذلك، عندما تصل إلى هذه المرحلة من التعافي، يجب أن تكون قادراً على النظر إلى ما وراء ردود أفعالك الأولى. كان آلن وجين متحمسين لنسيان العلاقة الغرامية. فذهبا في رحلة إلى فيينا لمدة أربعة أيام – للاحتفال باستمرار حبهما لبعضهما البعض وأيضاً لإصلاح العلاقة بينهما. وفي خلال هذه العطلة، قررت جين أن تكتب رسالة للمرأة الأخرى: 'لم أشأ أن أعبّر عن غضبي – لأنني سبق ورغبت في الذهاب إلى منزلها وإثارة جلبة – بل أردت أن أوضح الأمور وأمضي قدماً'. قرأت الرسالة بصوت عال في جلسة الاستشارات الزوجية وبالرغم من الإحساس بوجود بعض المرارة – 'ألديك أدنى فكرة عما شعرت به عندما اكتشفت بأن آلن أحضرك إلى منزلي وبأنكما مارستما الجنس بالقرب من ملابسي؟ هذا ما أسميه تدنيساً' – كان هناك أيضاً تلميح إلى الغفران 'أعرف بأنك انجرحت أيضاً'.

يمكنني أن أفهم سبب رغبتها في كتابة رسالة لكنني لست متأكداً بشأن إرسالها إلى المرأة الأخرى. لذا شرحت جين قائلة: 'أردتها أن تعرف بأننا عدنا إلى بعضنا البعض وبأن علاقتنا جيدة، لكي تفقد الأمل بانهيار علاقتنا وإمكانية عودة آلن إليها. بشكل أساسي، أردت أن أبيّن لها بأنني أعرف كل شيء لأن آلن كان صادقاً معي تماماً وبأنها لا تملك أسراراً يمكن أن تخفيها عني'. وقد وصف المقطع الأخير من الرسالة حب آلن وجين المتبادل المتجدد وحَرُص على

الاعتراف نوعاً ما بأن المرأة الأخرى قد انجرحت أيضاً. قالت جين: 'قد لا يكون ذلك حدث بعد لكنه يلوح في الأفق'.

الابتعاد عن الخرافات غير المفيدة بشأن الغفران

هناك أسباب عديدة تجعلك تجد صعوبة في الغفران لشريكك. فيما يلي بعض الخرافات التي تصعِّب عليك المضي قُدماً:

- الغفران يعني العفو عن شريكك أو تبرير سلوكه أو سلوكها السيىء. (قد تكون هذه هي الحال إذا كنت قد سامحت فوراً من دون المرور بالخطوات الست السابقة، لكن في هذه المرحلة من الرحلة يجب أن يكون شريكك قد استحق الغفران.)
- قد يكرر شريكي فعلته الشائنة تلك. (تعتبر هذه الخرافة بأن العقاب هو الوسيلة الوحيدة لإبقاء الشخص وفياً. وهي تضع أيضاً حاجزاً بينك وبين شريكك وتوقف عملية التعافي.)
- قد لا يستحقّ الشريك الخائن الغفران. (إذا كان هذا هو شعورك، فأنت على الأرجح لم تبلغ بعد المرحلة السابعة. وهذه إشارة إلى أن شريكك لم يجب على أسئلتك كلها حول العلاقة الغرامية، لذا قد تكون إعادة قراءة المرحلة الثانية "الاستجواب المكثَّف" فكرة سديدة.)
- الغفران يعني النسيان وأنا لا أستطيع أن أفعل ذلك أبداً. (ستبقى الذكريات لكن الغفران سيسلبها قدرتها الدائمة على تسبيب الأذى.)
- الغفران فقط إذا تمت تلبية شروط محددة - مثلاً تقديم اعتذار كامل. (هناك المزيد من الاعتذارات في الخانة المخصصة للشخص المكتشفة خيانته في نهاية هذا الفصل.)
- سينتقدني الناس إذا غفرت له أو لها. (لدي فكرتان لك. أولاً، هل أطلعت عائلتك وأصدقاءك على تقدمك أو لا يزالون يتخيلون بأنك في بداية الرحلة؟ كيف يمكنك أن تحدّث معلوماتهم؟ ثانياً، لا يمكنك إرضاء الجميع.)

بعد أن تكلَّمنا عما يعنيه الغفران، حان الوقت لكي نركز انتباهنا على ما يعنيه حقاً. إذا سامحنا بصدق - ولم نكن مجبرين على ذلك - فإننا سنتمكن

من التخلص من مشاعر اللوم والغضب والامتعاض. وبالتالي، لا يتحوَّل الغفران فقط إلى عمل ينمّ عن كرم تجاه شريكنا وإنما يُصبح هدية لأنفسنا أيضاً. ويعود هذا إلى أن المسامحة تحررنا من الماضي وتسمح لنا برسم خط فاصل والبدء من جديد. أخيراً، تُسهِّل مسامحتنا لشريكنا أكثر مسامحتنا لأنفسنا أيضاً.

تحديد الأمثولات والهدايا

في مطلع الكتاب، تحدثت عن الخطر والفرصة الموجودين في مشكلة الخيانة الزوجية. والفرصة هي في تعلُّم أمثولات مهمة (شيء يمكن تطبيقه في المستقبل) واكتساب بعض الهبات (أو الهدايا) المفيدة (وجهات نظر جديدة أو حكمة بليغة). إذا كنت لا تزال تجد صعوبة في الوصول إلى الغفران الحقيقي، فإن التمعُّن في هذه الأمثولات والهدايا يمكن أن يُفيدك.

عندما اكتشفت جودي البالغة من العمر خمسة وأربعين عاماً علاقة زوجها الغرامية المستمرة منذ عامين بامرأة يرتاد أولادها المدرسة نفسها التي يرتادها أولادهما شعرت بغضب شديد. وقد غضبت على وجه الخصوص لأنها كانت تخضع مع زوجها في هذه الفترة تحديداً للاستشارة والمعالجة الزوجية. ولذلك بدأت بدافع الانتقام البحث عن رجل آخر في المواقع الإلكترونية. لكن لحسن الحظ، وجدت كتابي I Love You But I'm Not In Love With You وقرأته في ظرف خمس ساعات وقررت بأنه لا بد من وجود طريقة لتحسين الأمور. كما اشتركت في استطلاع الرأي الذي أجريته حول الخيانة الزوجية في بريطانيا وحددت المعلومة التالية التي اكتشفتها عن نفسها: 'كان عليّ أن أكون أكثر صراحة وأخبر زوجي بأنني أكره بعض الأمور وأتجادل معه أكثر - وبما أنني لم أفعل ذلك كفاية كنت أشعر بالغضب في معظم الأوقات وبالتالي لم أستطع معاملته بمودة'. إذاً هي تتذكر هذه القصة، لكن ما هي الدروس والأمثولات التي تعلمتها والهبات والهدايا (مهما كانت غير مرغوب بها) التي حصلت عليها وما الذي تستطيع تعلمه أكثر؟

تعلَّم أغلبية الناس في استطلاع الرأي الذي أجريته شيئاً إيجابياً من

الخيانة الزوجية. الدرس الأكثر شيوعاً – 25 بالمئة من العيّنة – كان 'أنا أقوى'. ولعكس جميع الآراء، تمّ حصر الإجابات في أربع فئات، هي:

دروس شخصية إيجابية

كان خمسة وخمسون بالمئة من الناس متفائلين. وقد جاء بعد أمثولة 'أنا أقوى': 'أستطيع الغفران'، و'أحتاج إلى أن أكون على طبيعتي'. ومن الأمثولات الإيجابية الأخرى: 'أنا لست ضحية' و'لا بأس بأن تكون حزيناً ونزقاً لكن لا تدع الأمر يفسد عليك يومك'.

دروس شخصية سلبية

شكلت هذه الإجابات نسبة 18 بالمئة وأكدت إلى أي مدى يمكن أن تكون الخيانة الزوجية مؤلمة. كانت الإجابة الأكثر شيوعاً 'أنا غبي' (7 بالمئة من مجموع العيّنة)، يليها 'افتقر إلى الثقة بالنفس'. ومن الأمثلة الأخرى: 'بالرغم من أنني كنت أعتقد نفسي قوية وسعيدة فأنا امرأة ضعيفة ووحيدة' و 'قدرتي على الغفران كبيرة لكنني لا استطيع النسيان والمحافظة على المظاهر الكاذبة' و'يمكنني أن أتجاهل الأمر وأتابع حياتي وكأنني لا أعرف شيئاً'.

تطلُّعات مستقبلية

ضمت هذه المجموعة 15 بالمئة من أفراد العيّنة. وكانت الإجابات الأكثر شيوعاً 'أحتاج إلى المواجهة أكثر' و'يجب أن أعمل بجهد أكبر لأنقذ زواجي'. ومن الأمثلة الأخرى: 'أحتاج إلى أن أكون أكثر صراحة مع الناس وأتكلم أكثر عن مشاعري. كنت مثل السيد سبوك، بالكاد أظهر القليل من المشاعر'.

دروس حول الزواج والحياة عموماً

تضم الفئة الأخيرة 12 بالمئة من عيِّنة الاستطلاع. كان الدرس الأكثر شيوعاً بالنسبة إليهم يتعلَّق بأهمية الأصدقاء وكونهم جديرين بأن يعوّل عليهم. ومن الإجابات الأخرى: 'الزواج أهم شيء' و'لا أستطيع ترتيب حياة شريكي بالنيابة

عنه' وقيمة 'الأمانة والعدل والصدق'. وقد جاءت إحدى الإجابات الأكثر إثارة من شخص لم يكن مخلصاً: 'أنا سعيد بحظّي في الحياة ولا أريد أن أطارد السراب أو أنظر إلى أحوال غيري الأحسن دائماً من حالي'. كم هو عدد الأشخاص الذين يستطيعون قول ذلك بصدق؟'

كيف نستعيد الثقة

بما أن عنوان هذا الكتاب هو "الخيانة الزوجيّة من لحظة اكتشافها وحتى الشفاء منها"، فهو من المفترض أن يتضمّن قسماً كبيراً يتناول كيفية استعادة الثقة، رغم التمنّي من أن تكون قد حصلت على بعض العناصر الأساسية للتعافي خلال المراحل الثلاث السابقة. وفي خلال المرحلة الرابعة (الأمل)، سيكون شريكك قد عرض أو وافق على أن يكون أكثر صراحة بشأن تحركاته أو تحركاتها. ويجب أن يكون شريكك قد قطع جميع اتصالاته بالطرف الثالث وأظهر التزاماً بتخطي تلك العلاقة من خلال الإجابة عن جميع أسئلتك المتعلقة بعلاقته الغرامية. وفي خلال المرحلة الخامسة (محاولة التطبيع)، يجب أن يكون التواصل بينكما قد تحسّن. وفي خلال المرحلة السادسة (اليأس - جثث تطفو على السطح) ينبغي أن يكون شريكك قد أظهر التزاماً كاملاً بحلّ الخلافات الطويلة الأمد ووضع الأسس المتينة لعلاقة صحيحة. وأخيراً، في هذه المرحلة، تكون قد بدأت التركيز على الإغواء وتحصين علاقتك من أيّة مشاكل جنسية مستقبلية.

في ظل هذه الظروف، يجب أن تأتي الثقة بشكل تلقائي. وهو شيءٌ غالباً ما يحدث بهدوء تام إلى حد أن الكثير لا يعونه إلا بعد حصوله. ولعلّ شريكهم قد عاد إلى المنزل متأخراً وكانوا مشغولين ولم ينتبهوا إلى وقت عودته. وفي ما بعد، يلاحظون أن أمعائهم لم تعد تنقبض وأن الأفكار لم تعد تتسارع في أذهانهم.

كيف يمكنك أن تعرف أنك بدأت تستعيد ثقتك بنفسك وبشريكك؟ إن أفضل مؤشر على انتهاء الأزمة هو قدرتكما على البدء بالتخطيط أو الحلم بمستقبلكما معاً. في السابق، كانت هذه الأفكار مجرَّد أوهام وجزءاً من أحلام اليقظة. وحالما

تستعيد الثقة، ستستطيع مناقشة الأفكار بصراحة ووضع خطط ملموسة لمستقبلكما معاً.

لكن ماذا لو كانت مقومات الثقة كلها موجودة لكن هناك ما يمنعك من استعادة الثقة؟ تقول كانديس البالغة من العمر ثمانية وعشرين عاماً: 'أود أن أثق بلايل الذي تصرف معي بلطف؛ فقد أعطاني كلمة السرّ (المرور) الخاصَّة به بحيث أصبحت قادرة على قراءة رسائله الإلكترونية والتحقق من هاتفه، وهو يبدو صادقاً في تأسفه. أعتقد أن علاقته الغرامية انتهت لكنني لا أستطيع صرف الموضوع من ذهني. فأنا لا أزال أزعجه بالمطالب المتكررة وأشعر بالقلق لأن ذلك يبعدنا عن بعضنا البعض'. لذا اقترحت أن تحاول كانديس اتباع استراتيجية بديلة لمدة أسبوعين. وأدعو هذه الاستراتيجية بـ 'تصرَّف كما لو أنّ'. وبدلاً من أن تقلق من إمكانية خيانته لها تعيّن عليها أن تفكر: 'ماذا كنت سأفعل لو كنت أثق به؟' ومن ثم تتبع ذلك بتحويل هذا السلوك المتخيّل إلى حقيقة. كان الاختبار ناجحاً تقريباً. عادت الأجواء إلى طبيعتها في منزلهما. وأصبح لايل أكثر انفتاحاً - ولم يعد يتوقع التعرض لهجوم في أي لحظة - وأصبحا أكثر قرباً من بعضهما البعض. وبعد فترة قصيرة لم تعد كانديس بحاجة إلى أن 'تتصرف كما لو أنها' تثق بزوجها لأنها أصبحت تثق به فعلاً.

للشخص المكتشفة خيانته: التعلُّم المكثف

- هذه هي المرحلة الأخيرة من عملية الشفاء. أصبحت الآن علاقتك أقوى بكثير لكنك لا تزال بحاجة إلى مكوِّن أخير لكي تتماثل نهائياً للشفاء.
- قد تشعر بأنك لم تفعل شيئاً إلا "التأسف" منذ اعترافك بإقامة علاقة غرامية أو القبض عليك بالجرم المشهود. لكن هذا يختلف عن إظهار الندم الحقيقي.
- يشمل الندم الحقيقي أن تفهم تماماً ما فعلته؛ وتقديم وصف كامل له؛ والاعتراف بتدمير حياة الآخرين؛ وتقديم وصف دقيق لتأثيرات سلوكك؛ والتعبير عن الندم وتقديم اقتراح لإجراء تحسينات.
- القيام بأقل من ذلك سيبدو بنظر شريكك أشبه بمحاولة للتهرب من عواقب وتداعيات خيانتك أو إدعاء الندم.
- لهذا السبب، ولكي تنهي الرحلة بنجاح، ينبغي أن تعرف الكثير عن نفسك وعن علاقتك بشريكك لكي تكون قادراً على الاعتذار كما ينبغي.
- الأشياء الخمسة الضرورية للاعتذار الكامل، هي: الاعتراف بالخطأ الذي ارتكبته، (مثلاً، 'أنا لم أخنك وأكذب عليك فقط بل خنت الأولاد وكذبت عليهم أيضاً'.) التسليم بمسؤوليتك عن السلوك غير الملائم - من دون شرح الخلفية لأن ذلك قد يبدو بمثابة عذر ('كنت أنانياً وفكرت بنفسي فقط'.) تحميل نفسك مسؤولية تبعات أفعالك ('لقد أذيتك وعرّضت صحتك الجنسية للخطر لأنني لم اتَّخذ التدابير الوقائية الملائمة'.) التعبير عن نفسك ('أنا آسف وخجل حقاً'.) شرح سبب عدم رغبتك في تكرار ما فعلته ('أنا مصمم على ألا أرتكب الأخطاء نفسها مجدداً، على سبيل المثال، عقدت العزم على أن أعود إلى المنزل باكراً في ليالي الجمعة بدلاً من التلهّي بنشاطات اجتماعية مع زملائي في العمل'.)
- اعتذارك الكامل من شريكك سيسمح له بأن يغفر ويمضي قدماً إلى النهاية.

- إذا كانت العلاقات الغرامية تبدأ عندما: مشكلة ما + تواصل ضعيف + إغواء= خيانة، فما الذي تعلمته لحلّ النزاعات المستقبلية بينك وبين شريكك؟ كيف تحسّن تواصلك معه نحو الأفضل؟ كيف يمكنك أن تتجنب أي إغواء في المستقبل؟ شاطر شريكك باكتشافاتك هذه.

مهارة جديدة: تطور مستمر

بالعودة إلى المعتقدات الأساسية الثلاثة التي تكلَّمنا عنها في الفصل الأول، التي تدمَّرت من جرّاء اكتشاف الخيانة، كيف تبدو هذه المعتقدات الآن؟

1- العالم ذو معنى

2- أنا إنسان فاضل

3- العالم خيِّر

خلال مرحلة التعلم المكثف هذه، تمعَّنت جيداً في حجم المعلومات التي عرفتها عن العلاقة الغرامية، والتي يمكن أن تكون حصلت عليها بطريقة غير مقصودة. وبهذه الطريقة، تكون قد بدأت في إيجاد شيء ذي معنى من تجاربك وطريقة لإظهار هذا المعنى إلى العالم. وخلال الرحلة من لحظة اكتشاف الخيانة إلى التعافي منها تكون قد استعدت اعتدادك بذاتك ولو بشكل جزئي على الأقل. وبمجرد تخطّي الخيانة، ستكتشف مدَّخرات القوة وعمق المشاعر التي تملكها والتي كنت على الأرجح غير واع لها. أنت الآن في الطريق للشعور مجدَّداً بأنك إنسان فاضل. أما المعتقد الأساسي الأخير - العالم خيِّر - فالتوافق معه يكون أكثر صعوبة. فنحن نريد أن نفكر بأن الحياة جيدة لكننا نعرف بأن هناك حروباً وكوارث طبيعية وبأن الناس يموتون. وعندما نكبر نكون أمام خيارين: إما نقبل بأن أفكار الأبيض والأسود التي نحملها معنا من طفولتنا بحاجة إلى تحديث أو أن نصمّ آذاننا عن سماع الحقيقة وندعي عدم وجود مشكلة. أعتقد أن قبولنا فكرة كون الحياة جيدة ورديئة على حد سواء يجعلنا نقدّر الأجزاء الخيِّرة أكثر

ونشعر بإهانة شخصيَّة أقلّ عندما ننال نصيبنا من الأذى. وفي النهاية، هذا يؤسس لحياة أفضل وأكثر إرضاء.

بالانتقال إلى المهارة المهمة في هذه المرحلة، فالتطور المستمر يكون بتحقيق النموّ لأنفسنا ولعلاقاتنا. نحن نريد أن نعتقد أنه عندما تتزوج إليزابيث من مستر دارسي في قصة "برايد أند بريجاديس"، وتتسلق ماريا والبارون فون تراب الجبال في نهاية فيلم "ذا ساوند أوف ميوزيك"، ويعلن هيوغ غرانت عن حبه لجوليا روبرتس في فيلم "نوتينغ هيل"، فإنهم جميعاً سيعيشون حياة سعيدة إلى الأبد - لكن هذه ليست الحكاية بكاملها. فالعلاقات هي مسائل حيّة وبالتالي لا يمكن أن تبقى ثابتة. وهي بحاجة إلى أن تتطور باستمرار وإلا فإنها ستتعرَّض لخطر الملل وربما الذبول والموت. قد تبدو المهارة الأخيرة لمواصلة تجديد علاقتك بمثابة مسعى - وكصرخة نائية في نهاية قصة خيالية - لكنها في الواقع تحوّل الحب إلى مغامرة وتجعله أثمن هدية على الإطلاق.

خلاصة

- في هذا الفصل، تمت معالجة السببين الرئيسيين للخيانة - المشروعية والإغواء - وتعلَّم الزوجان الكثير بحيث أن معاودة حدوث أيٍّ منهما في المستقبل أمر غير محتمل.
- كما تمت معالجة كل المشاكل والشكوك الناجمة عن اكتشاف الخيانة وبدأ العالم يبدو بحال أفضل مجدداً.
- وقام الشريك الذي لم يكن مخلصاً بتقديم كامل اعتذاره وندمه. وقد سامحه الشريك الآخر.
- الغفران هو الطريقة الفضلى للتخلص من ألم الماضي والمضي قدماً للمستقبل. وهو أفضل هدية يمكنك أن تقدمها إلى نفسك أيضاً.
- في هذه المرحلة، أنت لا تزال غير متأكد، لكنك بدأت تثق بشريكك مجدداً.

تمارين

ما الذي يعجبني بشريكي؟

إذا كان اعتبار الشريك "قضيَّة مسلَّمة" هو أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لارتكاب فاحشة الزنى، فهذا التمرين هو النقيض لذلك تماماً. وهو يهدف إلى تحديد كل شيء تقدره في شريكك لكنه للأسف يقع خارج نطاق عمل رادارك الواعي.

لذا خذ ورقة وقلماً واكتب العناوين التالية على جهة منها، ثم عد واكتب شيئاً بجانب كل عنوان من العناوين. لا تفكر في الأمر كثيراً وإنما اكتب أول فكرة تتبادر إلى ذهنك. وإذا لم تجد ما تكتبه تجاوز ذلك العنوان وأكمل التمرين. بعدئذ، عد واملأ الفراغات. وكلما ازداد عدد العناوين التي تستطيع كتابة شيء بجانبها كان الأمر أفضل.

إذاً ما الذي يعجبك بشريكك؟

1- شخصيَّته
2- عمله
3- وصفه أباً / أماً أو في علاقته مع الأولاد
4- موهبته
5- عمله في المنزل
6- في الحديقة
7- مظهره
8- وصفه صديقاً
9- في المسائل العملية
10- في المسائل العاطفية
11- في موقفه من والديه
12- في نزعته الاجتماعية
13- في علاقاته في المجتمع ومع الجيرة

14- طهوه للطعام

15- حبه لممارسة الرياضة

16- هواياته

17- حبّه للحيوانات الأليفة

18- لثروته الكبيرة

19- تصرُّفه في المحن والشدائد

20- روحانيَّته

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب مع شريكك فقد ترغبا في إجراء هذا التمرين ومن ثم إطلاع بعضكما البعض على النتائج. أما الخيار البديل فهو أن تستفيد من اكتشافاتك لكي تخبر شريكك كم هو شخص عظيم.

لعب دور محامي الشيطان

يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك على كسر الحياة الرتيبة التي تعيشها.

1- بدل أن تحاول إقناع شريكك بوجهة نظرك، خذ وجهة نظره. فأنت في النهاية قد سمعت هذا الكلام كثيراً بما يكفي.

2- في غضون ذلك، اطلب من شريكك أن يأخذ مكانك ويدافع عن وجهة نظرك قدر المستطاع.

3- دع النقاش يأخذ مجراه الطبيعي.

4- لا تقلق إذا بدأت تضحك أو تصرَّفت بسخافة. فهناك على الأرجح شيء يستحقّ السخرية في كيفية سير هذا النقاش.

5- بعد ذلك، ناقش التجربة. ماذا تعلمت من محاولتك إثبات وجهة نظر شريكك؟ ما هي النقاط التي بدت مؤثرة على وجه الخصوص؟ ما الذي أسأت فهمه؟ وكيف تغيرت آراؤك؟

6- انقل هذه المعرفة الجديدة إلى التمرين التالي.

التوصُّل إلى تسوية

التسوية هي مهارة ومقدرة. وبقليل من المعرفة والتمرين، يمكنك أن تتعلم كيف تتوقَّف عن الشجار وتجد حلّاً مفيداً يرضي جميع الأطراف. وللوصول إلى ذلك، اتبع الخطوات الثلاث التالية:

1- ضع تصوّراتك المسبقة جانباً.

- فكِّر في آرائك ومبادئك وحلك المفضل واسأل: ما مدى أهميتها بالنسبة إلي ولماذا؟
- ما الذي يمنعك من التوصُّل إلى تسوية؟ هل تحتاج إلى انتصار؟ هل تشعر بأنك مُكرهٌ للوصول إلى اتفاق مع شريكك (لذلك تفعل الأمر بتذمر أو تحاول لاحقاً إفساد الخطة)؟
- هل تتشاجرا حول مسائل مبدئية؟ قد يصعّب عليك هذا أن تجد قواسم مشتركة بينكما لأنك تتوقع أن يكون لدى شريكك المبادىء نفسها. والمشكلة الأخرى في المبادىء هي أنها ترتكز دائماً على تجارب ماضية، ما قد يبقيك معلَّقاً في الماضي.
- عندما تفهم بشكل أفضل ما الذي يثير وجهة نظرك تعهد بالتغيير ووافق على الدخول في مفاوضات من دون تصورات وشروط مسبقة.

2- عيّن موعداً للنقاش

- حدِّد زماناً ومكاناً لن يقاطعكما فيه أحد.
- أصغ بانتباه إلى شريكك.
- إذا كان شريكك غاضباً أو رافضاً، فمن السهل عليك أن تتصرَّف مثله. لذا، حاول أن تركِّز على الرسالة وليس على طريقة توصيلها.
- بعدئذ، لخِّص وجهة نظر شريكك. (وهذه طريقة للتأكد من أنك لم تقدم تفسيراتك الخاصة.)
- قاوم الرغبة في التعليق أو الهجوم، لأنك إن فعلت ذلك فإن شريكك

سيدافع أكثر عن آرائه وستصبح التسوية أصعب.

- الآن خذ دورك في الكلام بينما يصغي إليك شريكك.

3- ابحث عن حلول

- لا يمكنكما الوصول إلى حل ما لم يُدلِ كلٌّ منكما بدلوه في الموضع.
- يتم خرق العديد من التسويات الممكنة لأن أحد الشريكين يبدو في موقع قوة بينما يشعر الآخر بالضعف وبأنه يتعرض للضغط لاتخاذ قرار سريع.
- حاول أن تقدِّم أفكاراً لامعة مفاجئة حتى ولو بدا بعضها سخيفاً. فأحيانا يمكن أن تُحدث بعض هذه الأفكار اختراقاً عندما يعرف كلٌّ منكما ماذا يريد.
- ابحث عن بدائل بعيدة عن خياراتك وخيارات شريكك المفضلة.
- ناقش عواقب كل خيار وأي منها هو الأفضل.
- أحيانا تتطلب التسوية التخلي عن شيء ترغب فيه وأحياناً المقايضة (إذا فعلت هذا فسأفعل أنا هذا...) وأحياناً مزيجاً من الاثنين.

نقطة مراجعة

ثلاث نقاط أساسية لتخطي المرحلة السابعة: التعلم المكثف

1- حافظ على توازن علاقتك مع شريكك من خلال تقدير مهاراته المتممة.

2- يُتيح لك الغفران رسم خط فاصل على الرمل ونسيان الماضي.

3- غالباً ما تتعلم في الظروف الحالكة أعظم الأمثولات. وقديماً قيل أحلك الساعات تلك التي تسبق الفجر.

انحرافات وضلالات وطرق مسدودة

الخبر السار هو أنك إذا اجتزت مراحل التعافي السبع، فستصل بعد نحو ستة إلى تسعة أشهر تقريباً إلى علاقة أكثر عمقاً وحكمة وإرضاء والتزاماً. وبعد مرور عام على اكتشاف الخيانة وصمود علاقتكما في المناسبات العائلية والزوجية، وغيرها من التواريخ المهمة، ستكون مستعداً لإقفال الباب نهائياً على هذا الفصل البغيض من حياتك. وأثناء رحلة التعافي، قد تشهد أوقاتاً تعيدك مرحلة أو مرحلتين إلى الوراء - ومن المفيد في هذه الحالة أن تعود وتقرأ الفصل الأخير مجدداً - رغم أن التقدم عموماً سيكون في الاتجاه الصحيح دوماً إن شاء الله. وفي بعض الأحيان، قد تتعرَّض رحلتك للخطر أو للتعقيد بعض الشيء. ولذلك فقد خُصِّص هذا الفصل لمعالجة العقبات التي يمكن أن تعترض طريقك، كأن يكون شريكك مثلاً متردّداً أو غير قادر على الالتزام بترميم العلاقة التي تجمعكما. وهو سينصحك بما يجب أن تفعله لإنقاذ علاقتك؛ وكيف تحافظ على رأي سديد في أحلك الظروف. وينتهي أخيراً بقصة ترفع المعنويات.

لكن ماذا لو فوّت الفرصة الذهبية؟

الاشتباه بالخيانة أو اكتشافها مؤخراً، هما أحد الافتراضات التي يتناولها هذا الكتاب. في المرحلة الثانية التي تحمل عنوان "الاستجواب المكثَّف"، تحدَّثت عن الأشهر الستة الأولى بعد اكتشاف الخيانة بوصفها النافذة أو الفرصة الذهبية، وهي الوقت الذي يكون فيه شريكك على الأغلب مستعداً للتعاون. لكن ماذا لو أنك اكتشفت هذا الكتاب متأخراً جداً؟ أو ماذا لو رفض شريكك الكلام لأن الأمر

حدث منذ زمن بعيد' أو لأنه 'إذا كنت لا تستطيع أن تنسى الماضي فليس هناك أمل في المستقبل'؟

هنا أحبُّ أن أكون صادقاً معك، فأنت كلما تأخرت في البحث عن إيجاد حلول للمشاكل بعد الخيانة بات الحلّ أصعب. لقد عاشت ساندرا وجيروم حياة زوجية رائعة استمرت عشر سنوات إلى أن تورَّط في علاقة غرامية. وبالرغم من أنهما لجآ إلى مكتبي بهدف الاستشارة الزوجية، لم يستطيعا حل أي مشكلة وبقي شبح العلاقة الغرامية يُخيِّم على علاقتهما الزوجية طيلة السنوات الخمس التالية. وعندما أقام جيروم صداقة غير ملائمة مع إحدى صديقات ساندرا، بالرغم من أنها طلبت منه بوضوح قطع الاتصالات، عادت إلى الذاكرة المشاعر القديمة كلها. في هذه المرحلة، انفصلا وجاءا لرؤيتي. قالت ساندرا: 'لقد اشترى هاتفاً جوّالاً آخر برقم جديد لكي يتصل بها من دون علمي'. وقال جيروم: 'عُدت تفعلين ذلك مجدداً. نحن لا نستطيع ببساطة أن نستريح ونمضي الوقت معاً لأنني أعرف بأن المشاكل كلها لا تزال موجودة على نحو مستتر وهي على وشك أن تظهر للعيان وتسبب لي ألماً شديداً'.

في جلسات التوجيه والاستشارات الزوجية، عملنا على محو بعض تأثيرات الخيانة الزوجية الأولى. مع ذلك، حالما بدأنا البحث في الصداقة غير الملائمة، أصبح جيروم شديد الغضب: 'ألن ينتهي الأمر أبداً؟' والتفت إلى ساندرا وقال لها: 'ألن تسامحيني أبداً؟'. وقد ثبُت أن عيش الزوجين بعيداً عن بعضهما البعض وتمضيتهما القليل من الوقت معاً لم يستطع أن يُعالج مشكلة عدم الثقة المزمنة، ولذلك أنهينا جلسات الاستشارات الزوجية. في حال كنت في حالة مشابهة، فماذا عليك أن تفعل؟

أولاً، لا تدع عزيمتك تخور. فقد أظهر بحث أجرته جامعة ولاية نيويورك في ستوني بروك مدى أهمية العزيمة على حلّ مسألة الخيانة. وقام الباحثون بمقارنة مجموعتين من النساء يعانين من مستويات متماثلة من الخلافات الزوجية. وقد تعرَّضت إحدى المجموعتين لفعل الخيانة في حين لم تتعرَّض الأخرى لها. وقد لوحظ أن النساء المتزوجات من رجال خائنين يعانين من الاكتئاب أو القلق ست مرّات أكثر من النساء الأُخريات.

ثانياً، ناقش مع شريكك المشاكل التي تعانيان منها الآن ولا تحاول ربطها باستمرار بفعل الخيانة الذي حدث في الماضي. فأنت قد سبق لك أن مررت بمراحل الصدمة وعدم التصديق، والاستجواب المكثَّف، ووقت الحسم، والأمل، ولا تزال عالقاً في مرحلة محاولة التطبيع، ولسوء الحظ، أصبح الوقت متأخراً الآن للعودة إلى مرحلة الاستجواب المكثّف للإجابة عن تساؤلاتك حول خفايا العلاقة الغرامية التي لم يجب عنها شريكك. انظر فقط إلى القضايا الأساسية في علاقتك مع شريكك ودع المشاكل (الجثث) تطفو لوحدها على السطح. ولا تنس أن تبقي تركيزك منصباً على حياتك في الوقت الحاضر: 'لماذا لا نستطيع التوصُّل إلى حلٍّ أيَّة مشكلة؟' أو 'لماذا لا نمضي مع بعضنا البعض المزيد من الوقت؟' أو 'كيف يمكننا أن نحسّن حياتنا الجنسية؟' انظر إلى التمارين الواردة في الفصل السابق وبخاصة تمرين "التوصُّل إلى تسوية".

ماذا عن أولادنا؟

إن وجود الأولاد يقوّي عزيمة الزوجين على البقاء معاً. ولسوء الحظ، ينجرّ الأولاد في أحوال كثيرة إلى النقاشات التي تدور بين الأم والأب ويبدأون بالتحيُّز إلى أحد الطرفين. وعندما يحدث ذلك، تصبح عملية التعافي من الخيانة بطيئة للغاية.

عندما اكتشفت كاثرين البالغة من العمر سبعة وثلاثين عاماً بأن زوجها نيك البالغ من العمر اثنين وأربعين عاماً قد أقام علاقة غرامية أصبحت في حالة اندفاع (انسياق) مفرط: 'لقد حافظت على زواجي بعزيمة مطلقة. وقرأت الكتب كلها واجتزنا المحنة بمساعدة من أصدقائي. كان علينا في وقت ما أن نخبر ابنتينا، اللتين تبلغان من العمر سبع سنوات وثلاث عشرة سنة، أن والدهما سيرحل مع امرأة أخرى. كانتا تشعران على الأرجح أن هناك مشكلة ما في المنزل. وكنت أنا قد فقدت كل شعور بمرور الوقت، وعندما كانتا تعودان من المدرسة، تجدانني انتحب في المطبخ. كنت أحاول أن أستجمع قواي وأخفي دموعي لكنهما ليستا مصابتين بالعمى'.

طلب الثنائي الاستشارة الزوجية، لأن كاثرين اكتشفت رسالة إلكترونية جديدة بعثها نيك إلى حبيبته السابقة. قال نيك: 'كنت أشعر بالكآبة وأتساءل عن حالها لا أكثر. أحب كاثرين والفتاتين'.

سرعان ما توضح سبب تعاسة نيك. فبالرغم من أن زوجته وابنته الصغرى كانتا مستعدتين لنسيان الماضي، كانت ابنته البكر ترفض التحدث إليه. شرحت كاثرين قائلة: 'هي مدللة أبيها وقلبها منفطر تماماً'. وكانت إذا تواجدت مع أبيها في السيارة، لم تكن تكلمه إلا للإجابة على سؤال مباشر - مثلاً، في أي وقت تريده أن يقلّها. قال نيك: 'حاولت أن ألاطفها لكنها كانت عنيدة جداً، لذا أعتقد أنه من الأفضل أن أنسى الأمر'. أجابت كاثرين: 'هي تشبهك تماماً وأنا قلقة من أنك إذا لم تصلح علاقتك معها بسرعة، فهي ستذهب إلى الجامعة وسيكون قد سبق السيف العذل'.

كان نيك من الأشخاص الذين يحضرون ويحثون المشاكل ولا يثيرونها، وقد أمضينا أسابيع نناقش متى وكيف يجب أن يكلم ابنته. وكان قلقاً على وجه الخصوص من أن كلامه معها سيفاقم الأمور: 'على الأقل المنزل هادئ نسبياً في الوقت الحاضر'. مع ذلك، حالما اعترف بحق ابنته في أن تغضب منه، واعتذر عن الأذى الذي سببه لها ولأمها، وشدد على مدى حبه لهما، سامحته وعادت علاقتهما إلى سابق عهدها. وبات الآن على الزوجين إعادة ترميم علاقتهما.

لكن ماذا يجب أن تخبر الأولاد؟ أنا أرى بأن عليك أن تخبرهم أقل قدر ممكن من المعلومات. وفي حال طرح أولادك أسئلة - بسبب شيء سمعوه أو رأوه - قل لهم بأنكما تواجهان بعض المشاكل وبأن المسألة لا تتعلق بهم وبأنكما تعملان كلاكما على حل المشاكل كلها. لكن ليس من العدل أن تطلب منهم أن يحافظوا على سرية علاقة أمهم أو أبيهم الغرامية، فالأولاد اليوم يستعملون هذه المعلومات على مواقع إلكترونية اجتماعية وسرعان ما سينتشر الخبر في دائرة أصدقائك ومعارفك.

هناك استثناءات لسياستي التي تحبذ تقديم "أقل قدر ممكن من المعلومات". إذا كان هناك احتمال بأن يتناهى إلى سمع الأولاد خبر خيانة أحد أبويهم من مصادر خارجية، فمن الأفضل أن تخبرانهم بالأمر. ويتوقف ما تقولانه على سن الأولاد. فالأولاد الصغار مثلاً لن يفهموا ماذا تعني العلاقة الغرامية. لكنهم يمكن أن يفهموا معنى أن 'أمي أصبحت أو أبي أصبح أحدهما على صداقة وثيقة برجل أو امرأة أخرى'. أما المراهقون فسيعانون الأمرَّين بسبب نوازعهم الجنسيَّة وحدود الخطأ والصواب. وسيكون تفكيرهم في أحوال كثيرة غاية في الوضوح ومتنبهين لأي إشارة على وجود نفاق. وهذا ما يُفسِّر الغضب أو الإحباط أو خرق القوانين أو العودة إلى سلوكيات الأطفال التي تعاني منها هذه الفئة العمرية.

وبالرغم من صعوبة الأمر لأن أنظارك كلها موجهة حالياً إلى مشاكلك الخاصة، راقب أولادك بعناية - مهما كان عمرهم. انتبه لأي سلوك غريب، وكن جاهزاً لطمأنتهم أكثر. ماذا لو كان أولادك أكبر سناً؟ هل تستطيع أن تأتمنهم على أسرارك من راشد إلى راشد؟ لو كنت مكانك لفكرت ملّياً قبل إقحامهم في أي نزاع. فهم ما زالوا تحت تأثير خيانة والدهم أو والدتهم. وقد يتسبب إخبارهم بالأمر بإثارة مسائل عالقة من طفولتهم أو قد تجعلهم خائفين على علاقاتهم الخاصة.

زوجي يعاشر بنات الهوى

بالرغم مما يُقال إن البغاء هو أقدم مهنة في التاريخ، فإن عدد الأزواج الذين يسعون وراء طلب المساعدة والمشورة الزوجية بسبب اكتشاف قيام الزوج بالدفع مقابل الجنس، لم يرتفع بشكل ملحوظ إلّا في السنوات القليلة الماضية. ومع أنه من الصعب إيجاد إحصائيات موثوقة بهذا الشأن، فإن مجلة "ساينتيفيك أمريكان مايند" تُقدِّر بأن ما يربو على 16% من الرجال في الولايات المتحدة الأمريكية يعاشرون مومسات. وقد وجدت دراسة مشتركة بين "إمبريال كولدج لندن" و"يونيفرسيتي كولدج لندن" و"لندن سكول أوف هايجين أند تروبيكال مديسن" و"المركز الوطني للأبحاث الاجتماعية" بأن عدد الرجال الذين يدفعون

للنساء مقابل الجنس قد تضاعف من واحد من أصل عشرين إلى واحد من أصل عشرة رجال تقريباً. أما بالنسبة للنساء اللواتي يدفعن للرجال مقابل الجنس فليس هناك أرقام محدَّدة. لكن الأدلة المبنية على تقارير المراقبين غير العلميين تفترض بأن هذه الحالة باتت اليوم أكثر شيوعاً أيضاً.

توضح القصة التالية المأخوذة من سجل الحالات في عيادتي بعض المسائل المتعلقة بالخيانة مع بائعات الهوى وتقدم افتراضات للتغلب عليها. عندما وجدت آنجي البالغة من العمر ثمانية وعشرين عاماً بنداً غريباً على فاتورة بطاقة ائتمان زوجها، دفعها حدسها إلى أن تتعمق أكثر في الأمور: 'واجهته بالأدلة كلها فشحب لونه واعترف باستخدام نساء مرافقات في ست مناسبات مختلفة - وهذا حسب اعتقادي تعبير محافظ للأمر'. إذن، اعترف زوجها دانكن، البالغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً، وقال خجلاً: 'على الأقل ليس هناك أي ارتباط عاطفي وأنت تعرفين بأنني لن أهجرك أبداً من أجل امرأة أخرى'.

استخدم دانكن العقلنة والتحاوز (تقسيم المشكلة إلى أحياز صغيرة مستقلة) لكي يقلل من شأن خيانته كالعديد من الأشخاص الذين يقعون في فخ الخيانة الزوجية. لكن بالنسبة إلى الخيانة مع بائعات الهوى، فهناك فارق كبير. فهناك احتمال أكبر بأن يتلقى مكتشف الخيانة صفعة تهز احترامه أو احترامها للذات. بالفعل، شعرت آنجي بأن العلاقة مع زوجها باتت 'عديمة الجدوى، وقبيحة وغير ملائمة' كما أن خوفها قد ازداد من الإصابة بأمراض منقولة جنسياً. لذلك نادراً ما تتعزز حياة الثنائي الجنسية بعد اكتشاف الخيانة مع بنات الهوى. شرحت آنجي قائلة: 'أجد صعوبة في الاسترخاء بينما أفكر بأنه يقارن جسدي بأجساد تلك النسوة'. التعقيد الأخير يتمثل في المعاناة من تزايد العزلة، لأن مكتشف الخيانة يكون عادة خجلاً جداً إلى حد أنه لا يستطيع إخبار أصدقائه أو أصدقائها.

ماذا يجب أن تفعلي إذا خانك شريكك مع مومس؟ سيكون حجم الصدمة وعدم التصديق كبيراً، وستكون مرحلة الاستجواب المكثف أطول. من المهم أن تفهمي سبب دفع شريكك المال مقابل الجنس. وعادة تكون الأسباب معقدة بدءاً من الشعور بالوحدة خلال رحلات العمل والحفلات الخاصة بالرجال، ومروراً

بالتعرض لانتهاك في مرحلة الطفولة، ووصولاً إلى الإدمان على ممارسة الجنس. والتكلم عن الجنس أمر مربك في معظم الأحوال. ولسوء الحظ، من المرجح أن يلجأ شريكك إلى التقليل من أهمية مشاكله عن طريق الشعور بالإحراج والرغبة في تجنيبك سماع تفاصيل بغيضة. مع ذلك، ومن دون كشف كامل للحقيقة، يصعب على مكتشف الخيانة اتخاذ قرار حكيم بشأن الاستمرار بالعلاقة أو إنهائها. لذلك سيحاول مستشار العلاقات الزوجية مساعدتك أنت وشريكك على التكلم بصدق وإبقاء الحديث مُركّزاً، وسيدعمكما لكي تتقبلا الأشياء المؤلمة المباح بها. وفي حال رفض شريكك الحضور اذهبي وحدك واحصلي على المساعدة لنفسك.

في حالة آنجي ودانكن، استطاع الأخير أن يكون صادقاً بشأن حجم مشكلته. وقد استكشفنا الدور الذي لعبته الفنتازيا الخيالية لدفعه إلى استخدام بائعات الهوى واللجوء إلى الإباحية للتخلص من ضغوط العمل. وعندما بدأ دانكن يتعلَّم كيفية التعامل مع الآليات بشكل أفضل، وأعاد تقييم آرائه حول "العشيقات" والجنس، بدأ هو وآنجي بالاستمتاع بزواج مُرض ومريح.

شريك حياتي مثليُّ الجنس

يكتشف عدد كبير من الرجال والنساء بأن زوجاتهم أو أزواجهنّ ليسوا خونة فحسب بل ثنائيّي الجنس أيضاً. وبحسب دراسة أجرتها "المنظمات الاجتماعية للنوازع الجنسيَّة"، أقام نحو 3.9 بالمئة من الرجال الأمريكيين – المتزوجين أو المطلقين – علاقات جنسية مع رجال آخرين في السنوات الخمس الأخيرة. وهذا يعني أن هناك ما بين 1.7 مليون و 3.4 ملايين امرأة أمريكية متزوجة أو كانت متزوجة برجل مارس الجنس مع رجال. وفي بريطانيا، أظهر استطلاع للرأي أجرته شركة "يوغوف" بأن 91 بالمئة من الأشخاص ادَّعوا بأنهم متغايرو الجنس (أي أنهم يشتهون الجنس الآخر)، لكن هذا الرقم انخفض بنسبة 7 بالمئة عندما تبيَّن أن هناك مجموعة من فئة "الأشخاص المتغايري الجنس لديها فضول لإقامة علاقة مثلية". إن انتشار الإباحية عبر الإنترنت وازدياد عدد مواقع

المواعدة المخصصة للمثليين يعنيان بأن عدد الناس الذين يكتشفون بأن شركاءهم لديهم على الأقل فنتازيا بشأن ممارسة الجنس مع شخص من نفس الجنس يتزايد أكثر فأكثر وبأن هناك مصطلحاً جديداً قد بات يستخدم اليوم هو الزيجات المختلطة التوجه.

فما الذي يحثّ شخصاً لديه رغبات مثلية إلى الارتباط بزواج متغاير الجنس؟ بالرغم من أننا نعيش في مجتمع أكثر تسامحاً، لا يزال الكثير من الشباب يشعرون بأنهم عاجزون عن اكتشاف نوازعهم الجنسية. أضف إلى ذلك التفكير بوحي الأماني، واللَّبْس الذي يلفّ رغباتهم، وعدم الخبرة، والشعور الصادق تجاه الشريك المستقبلي، كل ذلك لا يجعل الزواج إنجازاً كبيراً. إن أياً من هذا لا يستطيع تبديد مشاعر الصدمة عندما تكتشف بأن الشريك الذي اخترته ليس الشخص الذي اعتقدته. والأسوأ من ذلك، هناك التأثير الكامل على هويتك الذاتية وتساؤلات حول سبب عجزك عن "إرضاء" شريكك. إذا كانت هذه قصتك، فما الذي يجدر بك فعله؟

ستتبع الرحلة من اكتشاف الخيانة الزوجية إلى التعافي منها الخطوات السبع نفسها - حتى ولو كان حجم الصدمة والخزي والعزلة أكبر. وبحسب خبرتي، من الخطر أن تقلل من أهمية اكتشافك. إذا قال لك شريكك 'أظن أنني لوطي أو سحاقية' سيسهل عليك أن تترجم قوله 'قد لا أكون كذلك'. وإذا ادعى شريكك قائلاً 'أنا أتعرض لضغط كبير' و'هذه مجرد مرحلة عابرة' فهذه ادعاءات كاذبة - كرفضه الصريح بأن تكون مشاهدته لأفلام إباحية للمثليين تعني أنه أو أنها منجذبة إلى أشخاص من نفس الجنس. (فالأشخاص لا يرغبون بالضرورة ترجمة تخيلاتهم الجامحة كلها. وتحريم ولع الرجال المتغايري الجنس برجال آخرين هو قوي جداً إلى حد أن من المستبعد أن يكون مجرد فضول تافه.)

لا يمكنك أن تتجاهل مشاعر شريكك - فهذا ما أوقعك أنت وإياه أو إياها أوّلاً في هذه المشكلة - لذا حاولا تمضية وقت أطول في مرحلة الاستجواب المكثف وعد إليها كلما كان لديك تساؤلات إضافية.

إذا كان شريكك حقاً مزدوج الرغبة الجنسية أو مثليَّ الجنس، فماذا يعني ذلك على علاقتكما على المدى الطويل؟ وجدت الشبكة العالمية للأزواج المخلصين بأن ثلث الزيجات المختلطة التوجه تنتهي بالانفصال الفوري، والثلث الآخر تحاول حلّ المشكلة لكنها تفشل، والثلث الأخير تستمرّ. فما الذي يُسبِّب الفرق؟

بحسب خبرتي، فإن الأزواج الذين يحاولون إنقاذ زواجهم لكنهم يفشلون يجدون أنفسهم عالقين في مرحلة محاولة التطبيع. وستدَّعي النساء - لأنّ الزوجات هنّ من يحاولن إنقاذ زواجهن دائماً تقريباً - بأنهنّ يثقن برجالهنّ الذين يلعبون دور الزوج المطيع (لكنه في الواقع يجمع صوراً إباحية مثلية أو ينظم علاقات مثلية سرية.) وهو ما سيؤدي دائماً إلى اكتشاف آخر وجولة أخرى من الحزن. مع ذلك، إذا اجتاز الزوجان المرحلة السادسة "اليأس - جثث تطفو على السطح" وواجها المشاكل كلها يمكنهما الوصول إلى علاقة محبة. لكن للأسف، في جميع الحالات التي رأيتها، يتوصل الأزواج إلى تسوية تسمح للرجل بأن يقيم علاقات جنسية مثلية. ويجد كل ثنائي صيغة مختلفة قليلاً، فيُسمح للرجال ببعض العلاقات الغرامية العابرة بينما يقيم آخرون علاقات ثانوية إلى جانب علاقاتهم الزوجية. وهناك بعض النساء اللواتي يرغبن في معرفة التفاصيل كلها بينما تفضل نساء أخريات عدم معرفة شيء. وعادة، يتطلب الأمر الكثير من النقاش وفهماً صريحاً للأشياء المقبولة وغير المقبولة. لذلك، من الضروري العودة باستمرار إلى مرحلة صنع القرار - لأن هناك فارقاً كبيراً فيما بين ما تجيزه نظرياً وعملياً. مع ذلك، إذا كان الزوجان يملكان مخزون حب كبيراً لبعضهما البعض - يضاف إليه حافز آخر - يمكن الحصول على زواج يتسم بالحب والدعم.

علاقات الشاذّين جنسياً والخيانة الزوجية

يتوقع معظم متغايري الجنس (مشتهي الجنس الآخر) والنساء السحاقيات بأن يكون شركاؤهم مؤيدين للزواج الأحادي. أما الشاذون جنسياً فلديهم فكرة مختلفة تماماً عن "الإخلاص". فالإخلاص يمكن أن يعني كل شيء من إقامة

علاقة جنسية مع شخص واحد إلى تعدد الشركاء، لكن مع الصدق حيال ما يحصل. ويعتنق أزواج آخرون مبدأ "لا تسل، لا تقل" ولا يستاؤون كثيراً إذا ما حاد أحدهما أو كلاهما عن الطريق المستقيم أحياناً. واتساع رقعة هذا التفسير المغلوط للأفعال التي تشكل خيانة سيؤدي إلى الكثير من سوء الفهم والإرباك والألم.

كتب جيك البالغ من العمر ثمانية وعشرين عاماً في رده على قائمة الاستبيان التي وضعتها حول الخيانة الزوجية: 'بدا أن جلسات الاستشارة الزوجية قد فاقمت من عدم قدرتنا على التواصل. اعتقدت أنني أحرز تقدماً لأنني تحليت بشجاعة كافية للمخاطرة بحصول جدال. لكن شريكي شعر بالإرباك'. 'لم أكن أعرف بأنه يواعد شخصاً آخر يريده أن يكون شريك حياته فيما يريدني أن أكون صديقه. ولم أكن أعرف أيضاً بأن علاقتنا مفتوحة أساساً وبأنه لم يجد مشكلة في مواعدة أشخاص آخرين'. يجب أن أقول إنك لا تكتشف بأنك في علاقة "مفتوحة". هذا شيء يجدر بك التفاوض حوله مسبقاً. لسوء الحظ، يفترض العديد من الرجال المثليين، مثل جيك، بأن وجهة نظر شركائهم حول العلاقات متطابقة مع وجهة نظرهم لكنهم يتلقون صدمة مؤلمة عندما يتجاوزون الحدود التي لم يرسموها لهم. إذا كنت قد اشتريت هذا الكتاب بسبب خيانة شريكك، فإن عملية التعافي ستكون مشابهة للخطوات السبع التي تمّ شرحها سابقاً بالتفصيل. لكن، إذا كنت تريد استعادة الثقة، فستحتاج إلى مناقشة التساؤلات التالية:

- هل أنت مستعد للالتزام بالزواج الأحادي في المستقبل؟
- إذا لم تلتزم بالزواج الأحادي، فما درجة الارتباط المقبولة خارج الزواج؟
- هل تسمح بعلاقات "لليلة واحدة" أو بعلاقات متكررة؟
- هل أنت ضد إقامة علاقة مع أشخاص أصدقاء؟
- ماذا تقولان لبعضكما البعض؟
- هل تستطيع تمضية الليل خارج المنزل؟

- هل تستطيع إحضار أشخاص معك إلى المنزل؟
- ما المسائل الأخرى التي تحتاج إلى طرحها على بساط البحث؟

ماذا لو كان هناك طفل ثمرة العلاقة الآثمة؟

خلال خمسة وعشرين عاماً من تقديم التوجيه والاستشارات الزوجية، قدمت المساعدة لأزواج حملت نساؤهم أطفالاً من رجال آخرين وتولّى الأزواج رعاية هؤلاء الأطفال. إذا كانت هذه هي معضلتك، فستكون رحلتك أكثر صعوبة وألماً، وستزداد المخاطر. ومع ذلك، لا يزال بوسع علاقتك النجاة. فكيف يمكن أن تواجه الوضع؟

أولاً، يجب أن تتفهَّم الأمور بروية، لأنك إذا حاولت أن تستوعب فداحة الوضع دفعة واحدة فستختنق. لذا حاول أن تبقي تركيزك منصباً على علاقتك الزوجية: ما مدى قوة الرابط بينكما؟ ما هو شعوركما تجاه بعضكما البعض؟ هل تحبان بعضكما البعض؟ في الواقع، هذه هي الأسئلة المعتادة في مرحلة صناعة القرار. ضع جانباً فكرة الطفل في هذه المرحلة - وبخاصة إذا كان لم يولد بعد. وبحسب خبرتي، يمكنك أن تتخيل طريقة شعورك - وقد تمضي نصف الساعات التي تكون فيها مستيقظاً في محاولة التأقلم مع الفكرة - لكن الواقع سيكون مختلفاً. في غضون ذلك، يمكنك أن تكتشف ما إذا كنتما تملكان أساساً قوياً ومحباً بما يكفي لكي ترمِّما علاقتكما.

كانت سوزان في سن الخامسة والعشرين وزوجها جوناثان في سن الأربعين. انفصلا مؤقتاً عندما انهوست سوزان بزميلها في العمل. حملت من عشيقها لكن علاقتهما انتهت وجاءت برفقة جوناثان لطلب مساعدتي. كان لدى جوناثان ولدان مراهقان من زواج سابق يعيشان مع زوجته الأولى. قررت سوزان ألا تخبر عشيقها السابق بخصوص طفله: 'لا علاقة له بالأمر. أصبح الآن خارج المعادلة'. بعد لحظات على وصولهما إلى غرفة الاستشارات، كانا يتناقشان حول ما عليهما قوله للطفل عندما يصبح قادراً على فهم الأمور. هل سيوفران له الدعم إذا أراد أن يقتفي أثر والده الحقيقي؟ وإذا كان الطفل فتاة فمن سيكون وليَّ أمرها عندما تريد أن تتزوّج؟

كان عليّ أن أذكّرهما بأن سوزان حامل في شهرها الثالث فقط. لذا حصرت انتباههما بالهموم الحالية: لمن عليهما أن يخبرا الأمر؟ كيف شعر جوناثان عندما قامت عائلته وزملاؤه في العمل بتهنئته لكونه سيصبح أباً من جديد في حين أنه يعرف بأنه ليس الأب الحقيقي للطفل؟ هل أراد أن يعرف الجميع الحقيقة؟ بعد هذا النقاش، عاد الزوجان في الأسبوع التالي مع قرارهما بتقسيم الناس إلى فئتين. قالت سوزان: 'سنخبر عائلتينا بالحقيقة لكنني لا أستطيع مواجهة فكرة شرح بواطن الأمور وظواهرها لشخص بالكاد أعرفه والتقيته صدفة في السوبرماركت'. قال جوناثان ممازحاً: 'سنسميهم فئة أ وفئة ب'. وبناء على هذا القرار، توصلا إلى استنتاج آخر. قالت سوزان: 'نحن نعتقد بصوابية أن يعرف الطفل الحقيقة. كنا نتحدث إلى صديقة وهي عاملة اجتماعية في مجال التبني وقد أخبرتنا بالطريقة التي تتّبعها في مقاربة الموضوع'.

تأثرت كثيراً كيف بدآ بشكل جيد في معالجة مشاكلهما معاً. وبالرغم من أنني كنت اضطرّ بين الحين والآخر إلى إحضارهما إلى مكتبي للتركيز على التأقلم مع المسائل الحالية، كانت أمورهما تسير بشكل ممتاز. وبعد حلّ المعضلات المتعلقة بالطفل، ركّزنا على علاقتهما الزوجيَّة الشخصية. ما الذي جعل سوزان تعيسة وعرضة للإغواء؟ لماذا وجدا صعوبة في التواصل كما ينبغي؟ في الواقع، هذه هي المسائل ذاتها التي يواجهها كل زوجين بعد وقوع الخيانة الزوجية. اعترف جوناثان وسوزان بأنهما يحبان بعضهما البعض ويرغبان في إنقاذ زواجهما.

عندما تكون المرأة حاملاً، تأتي لحظة يُصبح فيها استمرار الاستشارات أمراً مستحيلاً. ويبدأ مزيج من المشاعر القوية، والهرمونات، والتعب بجعل العلاج ليس فقط عقيماً بل منهكاً على نحو غير مبرَّر أيضاً. ومهما كانت خلفية الحمل، أحاول أن تكون هناك استراحة في الشهر السابع تقريباً. لذا أوقف جوناثان وسوزان الاستشارات الزوجية ووافقا على استئنافها بعد الولادة. وكما توقعت، اختلف الوضع تماماً عندما عادا إليّ. لقد ثبت أن لا مبرر لمخاوف جوناثان الذي أحبَّ كثيراً المولود الجديد: 'لقد توقعت كل هذه المشاعر المعقدة. من الناحية

الذهنية، أعرف أن الطفل بريء، لكنه للأسف كنت اعتقد بأنه سيذكرني دائماً بمرحلة صعبة في حياتي. لكن كل ذلك، اختفى عندما رأيته، وحملته، وأصبح جزءاً من حياتي. أشعر وكأنني والده الحقيقي'.

أمّا سوزان فكانت هي التي تواجه المشاكل: 'لا تسيء فهمي، أحب ابني كثيراً لكنني لم أستوعب فداحة ما ارتكبته إلا بعد ولادته'. استغرق الأمر أسبوعين، لكن حالما عبّرت سوزان وجوناثان عن مشاعرهما كلها، باتا مستعدين لمرحلة التعلم المكثف. في خلال هذه المرحلة، اكتشفنا بأن فارق السن جعل علاقتهما غير متكافئة. لذا وجدت سوزان طرقاً بناءة لكي تدافع عن حقها - بدلاً من تمرد المراهقة - وأنهيا الاستشارات بعلاقة زوجية أقوى.

في نواح عديدة، كان جوناثان وسوزان محظوظين. لم يكن الأب البيولوجي موجوداً في الصورة. لكن ماذا لو كان الطرف الثالث هو والدة الطفل الحقيقية؟ كانت هذه حالة فانيسا وجورج اللذين تعرفنا إليهما في الفصل السادس. فقد حملت عشيقته منه في الأشهر الأخيرة من علاقتهما الغرامية، وبالرغم من التزامه بإصلاح زواجه، شعر بالمسؤولية تجاه طفله الذي لم يولد بعد وأراد أن يكون جزءاً من حياتها كما تبيّن لاحقاً.

اكتشفت فانيسا بأن وضعها اختلف كلياً بعد الولادة: 'أردت أن أكون متعاطفة. لم أمانع من أن يرى جورج طفلته - بالرغم من أنني لم أحب الفكرة كثيراً. لكن الواقع كان مختلفاً تماماً - فالتحلي برحابة الصدر أمر صعب جداً في هذه الحالة. كنت أعاني من انقباض المعدة لدى التفكير بأنه يتكلم معها، ويتبادل معها الرسائل الإلكترونية، ولا يزال على اتصال بها'. لقد كانت تعرف بأن جورج ملتزم بعهد الزواج لكنها كانت تشكّك بدوافع المرأة الأخرى.

في جلسات الاستشارات نمضي الكثير من الوقت في التفاوض حول مسألة الزيارة. تعيّن على جورج أن يكون شفافاً بشأن الترتيبات، وبخاصة عندما تغيرت الظروف في اللحظة الأخيرة - وهذه هي الحال غالباً مع وجود طفل صغير. تعيّن على فانيسا أن تتعلم كيف تتغلّب على أفكارها المتشائمة. مثلاً 'لن

أتعلم أبداً التأقلم مع ذلك'، على ماذا ارتكزت في قولك 'أبداً'؟ اعترفت قائلة: 'حسناً، لا أستطيع التأقلم في الوقت الحاضر'. وعلى نحو لا يمكن إنكاره، ظلت فانيسا تشعر بالكآبة لكن بدرجة أقل. كما تعيّن عليها أن تبدأ بإخبار زوجها بمشاعرها بدلاً من التعبير عنها، لكي يفهم مشاعرها من دون أن يشعر بالإرباك لدى عودته من زيارة طفله.

إذا كنت تعاني من هذه المشكلة، فهذه بعض التوجيهات الأساسية:

- اعمل على التخلص من أي أسرار باقية. (فهذه الأسرار تربط الشخص المكتشفة خيانته بالطرف الثالث.)
- يجب أن يتجنب الشخص المكتشفة خيانته المرور بالقرب من منزل عشيقته السابقة. ويفضّل أن يتم التواصل معها وجهاً لوجه في الأماكن العامة فقط.
- ستشعر مكتشفة الخيانة بأنها عاجزة وخارج دائرة القرار. لذلك يجب أن يتطوع الشخص المكتشفة خيانته لتقديم المعلومات مهما كانت مؤلمة أو تافهة. في المقابل، يجب أن تشكر مكتشفة الخيانة شريكها وتحاول معالجة مشاعرها قبل مناقشة الوضع. فهذا سيمنعها من قول شيء يمكن أن تندم عليه لاحقاً.
- هناك خياران فقط على المدى الطويل بالنسبة إلى العلاقة بين أب وطفل العلاقة الغرامية. أولاً، على الأب أن يقوم بواجباته المالية والقانونية الأساسية تجاه الطفل. ثانياً، أن يجعل زوجته تتحمّل جزءاً من المسؤولية ويحضر الطفل إلى عائلته - كما لو أنه طفل من زواج سابق. وفي حال لم يدمج الطفل في الزواج، فمن غير المناسب أن يتشارك الشخص المكتشفة خيانته والطرف الثالث في تربيته معاً.

كان الإرشاد الأخير صعباً بالنسبة إلى جورج. عندما شعرت فانيسا أخيراً بأنها باتت قوية بما فيه الكفاية للتفكير في تربية طفلة جورج، رفض الطرف الثالث الأمر صراحة. وقد عيّنت جلسة بيني وبين جورج حتى يتحدّث عن شعوره بالذنب.

'لقد تحدثنا عن الهروب والبدء بحياة جديدة معاً، لذا أشعر بأنني خذلتها نوعاً ما'. هل هذا يعني بأنه مدين لها إلى الأبد؟ 'هي تعيش حياة مستقلة لذا أشعر بأن علي أن أخطو بحذر'. والأسوأ من ذلك هو أنه بدأ يشعر بوجود رابط قوي بينه وبين ابنته ويقلق من أنه في حال أزعج والدتها فهي لن تسمح له برؤيتها.

من نواح عديدة، كان جورج لا يزال عالقاً وسط المثلث الغرامي - ويحاول إبقاء المرأتين سعيدتين. سألته: 'كيف تشعر برأيك فانيسا عندما تدافع أمامها عن سلوك عشيقتك؟' فأجاب بحزن: 'هي تشعر وكأنني ما زلت أضع عشيقتي في المرتبة الأولى وأضعها هي في المرتبة الثانية'. في النهاية، تعيّن على جورج الاختيار. إذا أراد أن يستمر زواجه فعليه أن يخبر عشيقته السابقة بأنه يحتاج إلى إدخال فانيسا في حياة الطفلة أيضاً.

خطر "العلاقة الغرامية المفطومة"

يتحدث أفراد جماعة التعافي من الإدمان على الكحول عن "السكير المفطوم". وهذا شخص أفاق تماماً من ثمله لكن لا يزال لديه تفكير السكّير المشوش وسلوكه المدمر. كذلك هي حال العلاقة الغرامية "المفطومة" عندما لا يعود الشخص يقيم اتصالاً هادفاً مع الطرف الثالث لكنه يبقى على اتصال به عن طريق صديق مشترك أو يطارده عبر الانترنت أو يحتفظ بتذكارات من علاقته الغرامية به أو حتى يسعى لكي يبقيا "أصدقاء". لا يزال التفكير مشوشاً لأن هناك شخصاً في العلاقة الغرامية يقلل من تأثير سلوكه على شريكه ويخصص مكاناً مميزاً في قلبه لعشيقه أو عشيقته السابقة. وفي الحقيقة، فإن هذا النوع من العلاقات الغرامية "المفطومة" تجعل من عملية ترميم العلاقة الزوجية الأصلية أمراً صعباً أو شبه مستحيل، وتبقي الزوجين عالقين في مرحلة "محاولة التطبيع".

بالعودة إلى حالة فانيسا وجورج، كان لدى جورج أسباب مشروعة للتواصل مع والدة طفلته. لكنه، كان يخفي تطورات مهمة عن فانيسا. فعلى سبيل

المثال، تبادل عدة رسائل إلكترونية مع عشيقته السابقة حول فتح حساب ائتماني لطفلتهما قبل أن يطرح الفكرة على فانيسا. وعندما أخبر فانيسا بالأمر أخيراً قالت: 'المسألة ليست أنني أعارض فكرة تأسيس مثل هذا الحساب بالرغم من أننا بحاجة إلى التفكير ملياً في دلالاته القانونية وتأثيره على أولادنا، بل اعترض لأنك لم تطرح عليّ الأمر من قبل..'. ثم جلست على مكتبي عاجزة عن إنهاء جملتها. فاقترحت قائلاً: 'كنت تعرفين بأن هناك شيئاً يحدث لكن لم تعرفي ما هو. وهو يشبه نوعاً ما المشاعر التي تنتابك قبل اكتشاف العلاقة الغرامية'. فأومأت فانيسا برأسها والتفتت إلى زوجها قائلة: 'ما هي الرسالة التي تبعثها إليها، عندما تستمر بإخفاء الأسرار عن زوجتك؟'

أجاب جورج بسرعة: 'أفترض أنها ما زالت تأمل بوجود فرصة لعلاقتنا - وهذا أمر غير صحيح'. وبالرغم من أن جورج كان يبغض عبارة "علاقة غرامية مفطومة" كان عليه أن يعترف بأنها تصف سلوكه. قد يكون أنهى علاقته الغرامية مع زميلته في العمل لكن علاقته مع زوجته لم تكن صريحة وشفافة.

إذا كانت العلاقة الغرامية المفطومة تصف علاقتك، عُد إلى المرحلة الرابعة وانظر في طريقة العيش وفق مبدأ "الأمان قبل كل شيء".

لكن ماذا لو كان شريكي يريد "الحزمة" كلها لكن لا يريدني؟

في معظم الحالات، عندما تُكتشف العلاقة الغرامية، يفتح شريك الخائن لعهد الزوجية عينيه وتسقط التبريرات كلها ويقرر إعادة الالتزام مجدداً. لكن الأمر لا يتمّ دائماً وفق هذا الاتجاه. فهناك نسبة مهمة من شركاء الخونة الذين لا يريدون ترك البيت لكنهم غير متأكدين بشأن البقاء متزوجين. هم يردون الحزمة التي تضم المنزل والأولاد والأمان وليس العودة إلى حب شريكهم. إذا كانت هذه حالك، فأنا أتعاطف معك تماماً. إنه لأمر رهيب أن يعتبرك شريكك مجرد "معيل" أو "مدبرة منزل". فنحن جميعاً نريد أن يحبنا الآخرون من أجل أنفسنا - وليس كشيء إضافي مناسب لحياة مريحة. في ظل هذه الظروف، يحتاج كثيرون إلى الحقيقة واليقين - "على الأقل حتى أكون منسجماً مع حياتي" - وآمل -

"بألا أكون عجوزاً إلى حد ألا أجد شخصاً يحبني حقاً - لذا يدفعون شريكهم إلى اتخاذ قرار. لذلك، من الأفضل أن تفهم أسباب تردد شريكك قبل أن تشرع في أيٍّ عمل:

مُنهك ومتردِّد

في العلاقات الشديدة التأزُّم، حيث الجدال لا يتوقَّف بين الزوجين، سيكون اكتشاف علاقة غرامية لأحد الزوجين كصبِّ الزيت على النار. يخشى الشريك المكتشفة خيانته التحدث عن مشاعره خوفاً من إطلاق جولة أخرى من الاتهامات المضادة. وهكذا، قد تستهويك عبارة "لا أعرف" - لأنك غير متأكد ولأن الأمر يبدو أسهل. ولسوء الحظ، هذا يفاقم الوضع الصعب أصلاً. ومن دون نقاش هادف، يزداد الشخص المكتشفة خيانته إرباكاً وإنهاكاً بسبب السيل الجارف من أسئلة شريكه.

طريقة لتجاوز الأمر: خذا استراحة قصيرة - عطلة نهاية أسبوع أو حتى أسبوع بعيدين عن بعضكما البعض - لكي تتمكنا كلاكما من تجديد نشاطكما. بعدئذ، طمئن شريكك إلى أنك تفضل سماع الحقيقة - مهما كانت مؤلمة - لكن غيِّر الأنماط القديمة بإعطاء نفسك مدة أربع وعشرين ساعة لمعالجة إجاباته قبل تقديم ردك.

خائف ومتردِّد

في العلاقات القليلة التأزُّم، حيث يتقبل الأزواج خلافاتهم أو يتجاهلونها، سيفجِّر اكتشاف العلاقة الغرامية الهدوء الظاهري للحياة اليومية ويوفِّر مجالاً للتركيز. لكن، حالما تنتهي الدراما الحالية تسهل العودة إلى الأعمال الروتينية السابقة. ويعرف الشخص المكتشفة خيانته في قرارة نفسه أن الأمور ليست على ما يرام. فهي أو هو لا يريد أن يؤذي شريكه مجدداً لكنه يخشى أن تستهويها أو تستهويه إقامة علاقة غرامية في المستقبل.

طريقة لتجاوز الأمر: يجدر بك أن تقرأ كتابي I Love You But I'm Not In Love With You وتتمعَّن في تمارينه التي تعالج مسألة التواصل بشكل أفضل.

مثقل بالأعباء ومتردِّد

ستكون حياتنا أكثر بساطة إذا جاءت مشاكلنا واحدة بعد أخرى. لكن لسوء الحظ، تترافق الخيانة الزوجية في أحوال كثيرة مع مجموعة من الأحداث الأخرى، وأزمة منتصف العمر، والمشاكل المالية. وقد تكون بعض هذه الأحداث السبب الكامن وراء قيام العلاقة الغرامية بينما يكون بعضها الآخر نتيجة لها. ومهما كانت الخلفية، يشعر الشخص المكتشفة خيانته في النهاية بأنه مسحوق ومنهك.

طريقة لتجاوز الأمر: إن الضغط من أجل الحصول على توضيحات هو أمر مثبِّط للهمَّة بشكل خاص لهؤلاء الأشخاص الذين غالباً ما يكونون على وشك الإصابة بانهيار عصبي كامل. لذا تمهل واعط شريكك المزيد من الوقت لمعالجة كل شيء.

سواء كان شريكك منهكاً أو خائفاً أو مثقلاً بالأعباء، من المهم أن تعرف بأن مشاعره يمكن أن تعود وأنه قد يقع في الحب من جديد. لذا تمسك بهذه الطمأنينة. قد لا يرغب شريكك إلا بالحزمة كاملة في الوقت الحاضر لكن هذا على الأرجح موقف مؤقت. كن واضحاً بشأن ما تريد من علاقتك (واستعدادك للعمل من أجل تحقيق ذلك) ولكن انسحب لمدة ستة أشهر. في غضون ذلك، تصرف بطريقة وديّة، وأعد قراءة المرحلتين السادسة والسابعة، وابق هادئاً، وواصل سيرك رغم العقبات. وحالما تنتهي فترة الستة أشهر، يكون الوقت قد حان لكي تعيد اختبار مشاعرك وتأخذ خياراً مدروساً أكثر بشأن المستقبل.

التعامل مع شريك متقلِّب أو غير نادم

في السيناريو الأخير، من الجائز أن الشخص المكتشفة خيانته لم يكن واضحاً بشأن ما أراده لكن خططه المستقبلية على الأقل لا تشمل شريكه في العلاقة الغرامية. لكن أسوأ السيناريوهات - والتي تعتبر أكثر إيلاماً من الهجر - حينما يتبع الشخص المكتشفة خيانته مساراً مكّوكياً بين شريكه والطرف الثالث أو استمراره في زواجه ومواصلة ارتباطه (عاطفياً أو جسدياً) بالطرف الثالث.

انكشفت خيانة بنجامين البالغ من العمر واحداً وأربعين عاماً نتيجة عدم اكتراثه بتخبئة فواتير المطاعم التي كان يرتادها مع عشيقته. وقد أخبر زوجته صوفيا البالغة من العمر أربعين عاماً بأنه يريد بعض الوقت لإنهاء علاقته الغرامية بشكل لائق. فكّرت جدياً بعرضه لكنها طلبت منه مغادرة المنزل. بعد بضعة أسابيع عاد وقال: 'لقد اشتقت للأولاد كثيراً والشقة التي استأجرتها بعيدة جداً'. وقطع وعداً لزوجته بالمحاولة من جديد. مع ذلك، ظلّ يتلقى اتصالات من عشيقته خلال العطل وذهب لمساعدتها عندما تعطلت سيارتها. في جلستنا، وافق أخيراً على إنهاء علاقته بعشيقته: 'أظن أنها تعرف بأنني حاول إنقاذ زواجي لكنني لم أخبرها بالأمر بشكل صريح لأنها ستستاء كثيراً'. استغرق الأمر شهراً آخر لقطع جميع اتصالاته بعشيقته لكنه كان يجد صعوبة في التخلي عنها: 'لو كان بإمكاني أن أضغط على زر وأوقف تدفق مشاعري تجاهلها لفعلت ذلك'. في خلال الوقت الذي عملنا فيه معاً، ترك بنجامين زوجته ثلاث مرات وعاد إليها مرتين. وللأسف، فإن جلسات الاستشارات الزوجية لا تعتبر المكان المناسب لاتخاذ القرارات، ولم يكن باستطاعتي مساعدة بنجامين قبل أن يختار إحدى العلاقتين، ولذلك أنهيت جلساتنا.

يبلغ سيباستيان ستة وأربعين عاماً وهو متزوج منذ عشرين عاماً. منذ عامين، اكتشف بأن زوجته كانت تخونه على مدى عامين. فواجها المشاكل واتفقا على إنقاذ زواجهما من أجل أولادهم المراهقين - لأنّ 'الصدمة والألم اللذين سيسببانهما للعائلة والأصدقاء على حد سواء سيكونان رهيبين حقاً'.

بعد مرور عام، وجد سيباستيان هاتفاً سرياً ثانياً خاصاً بزوجته، فواجهها. وكتب في استطلاع الرأي الذي أجريته حول الخيانة: 'كان هدوؤها غريباً وادعت بأنها تخلصت منه. وهو أمر غير صحيح لأنني أملك دليلاً على استمرار علاقتهما. إن معرفة ما حدث في السنتين الأوليين شيء سيِّئ لكن اكتشافي بأن المياه لا تزال تجري من تحت قدميَّ رغم إظهاري أحسن النوايا هو شيء أكثر سوءاً بكثير. أحياناً، أكون مفعماً بالأمل. كانت معنوياتي ترتفع بمجرد ابتسامة بسيطة منها أو كلمة شكر أو نكتة حول طاولة غداء عائلي؛ لكنني في ما بعد

كنت أشعر بتعب شديد ولم أتمكن ولو لمرَّة واحدة من النوم هانىء البال'. يشعر سيباستيان بأنه عاجز عن الحركة: 'لا أحد يعرف شيئاً عن الوضع وجرح الخيانة لأنني لا أريد أن أضايق الأولاد. تعيش زوجتي حياة مزدوجة بينما أعيش كابوساً حقيقياً. لقد مات الشخص الذي عرفته كل تلك السنوات، لكن من دون إنهاء فعلي لزواجنا، لن أتمكن من المضي قدماً. فأنا عاجز عن قول كلمة وداعاً أو البكاء على الخسارة. ومع ذلك، فهناك شيء إيجابي واحد وهو أنني أعتقد أن علاقتي بالأولاد تحسّنت وأنني اكتشفت عمقاً من الأحاسيس والمشاعر التي لم أكن أعيها من قبل. يجب أن أحاول أن أجعل حياتي أكثر توازناً'.

لكي تتعامل مع هذه الأنواع من السيناريوهات، من المهم أن تفهم قوة المثلث الغرامي ومتانته. وكما سبق وذكرت في المرحلة الثالثة، يستخدم المهندسون المثلثات في مشاريع البناء الضخمة - كالجسور - لأنها تستطيع تحمّل الأوزان الثقيلة. وعلى العكس تماماً، سينثني الجسر ذو العوارض الحديدية البسيطة بتأثير الوزن ذاته. وهذا هو السبيل إلى التحرر. أنت بحاجة إلى أن ترحل بدلاً من أن تأمل أو تتوسل أو تُطلق إنذارات لشريكك لكي يتغير. حسناً، على المدى القصير، قد يرتمي أو ترتمي بين ذراعي عشيقته أو عشيقها لكن كما ستقرأ في السيناريو التالي، من غير المحتمل أن يؤدي الأمر إلى حياة سعيدة. حالما ينهار المثلث الغرامي تتحمل العلاقة الغرامية كل التوتر وتخضع لاختبار حقيقي لأول مرة. ولكن الأهم من ذلك هو أن الرحيل سيعيد الطمأنينة والاحترام لذاتك. وبعد ذلك إذا عاد شريكك، بدل أن تسمح بعودته أو عودتها مع وعد ببذل جهد أكبر، ستكون قوياً كفاية لوضع شروطك المتمثلة بعدم الاتصال مستقبلاً بالطرف الثالث والخضوع لجلسات الاستشارات الزوجية وكل ما يساعدك في عملية التعافي.

لكن ماذا لو تركني شريكي من أجل الطرف الثالث؟

للوهلة الأولى، قد يبدو كل شيء معدّاً سلفاً. التقى شريكك حبه "الجديد" وقررا عيش حياتهما معاً. مع ذلك، لا تفترض بأنهما سيكونان سعيدين بالضرورة.

وبصفتي معالجاً للمشاكل الزوجية، أستطيع أن أتنبأ بما سيحدث بعد ذلك. ومن الأمثلة النموذجية عن ذلك روز ماري، وهي امرأة في أواخر العقد الرابع من العمر، ولوك وهو رجل في أواخر العقد الثالث من العمر. كانت السنوات الخمس الأخيرة أشبه بلعبة الأفعوانية الموجودة في مدينة الملاهي. اكتشف زوج روز ماري خيانتها بعد عامين على بدئها العلاقة الغرامية وقد وعدته بإنهائها. شرحت روز الأمر في مكتبي: 'حاولت فعلاً القيام بذلك لكنني لم أستطع ببساطة التخلي عن لوك'. حاولت بشتى الطرق أن تضغط عليه لتظهر له مدى أهمية علاقتها مع زوجها بالنسبة إليها، لكن لوك كان يصدّها بنعومة. بدا واضحاً أنه شديد الغضب. وشرح: 'كنت مهووساً بروز ماري ولم أستطع النوم والأكل. ولم أستطع العيش مع فكرة أنه [زوجها] يلمسها'.

في النهاية، ظهرت العلاقة الغرامية للعيان للمرة الثانية. قالت روز ماري: 'كان زوجي لا يزال يرغب في إنقاذ العلاقة لكن الأمر كان مستحيلاً تماماً. وبأية حال، هذا كله أصبح من الماضي وهناك أمور كثيرة يمكننا أن نتطلع إليها..'. اختفى صوتها عندما نظرت إلى وجه لوك المتجهّم. ثم تابعت قائلة: 'اعتقدت أننا حالما ننتهي من مرحلة الطلاق الطويلة والمريرة سنخرج من المأزق'. لكن لوك قاطعها قائلاً: 'أنت ببساطة لا تفهمين الأمر، أليس كذلك؟' وارتسمت علامات الإحباط والمرارة على وجهه. إذن، أين هي المشكلة؟

عندما لا تعود العلاقة الغرامية سرية، يحدث أمران. الأول، تفقد العلاقة شيئاً من إثارتها. فالبشر كائنات حيَّة متناقضة. ونحن عندما نحظى بالإذن والفرصة لممارسة الجنس قدر ما نشاء تقلّ رغبتنا بشكل كبير به. علاوة على ذلك، حين تكون العلاقة الجنسية المحرّمة مثيرة وشهوانية وممتعة، يحتاج الجماع في العلاقة الطويلة الأمد إلى تواصل جيد ومراعاة لمشاعر الآخر وتقنية مكتسبة بالممارسة. وبما أن معظم العلاقات الغرامية مبنية على الشغف، فقد يؤدي هذا التغيير إلى حالة من عدم الاستقرار.

أما الأمر الثاني فهو أهم بكثير: فالطرف الثالث يكون مستميتاً للوصول إلى العلاقة الكاملة، ومع ذلك فهو يبلع الموسى على الحدَّين ويصفح عن كل

شيء وتبقى الابتسامة مرتسمة دائماً على وجهه رغم الألم الذي يعصر قلبه. وهذا أمر يصعب تحمُّله حتى على المدى القصير، فكيف إذا استمرّ لفترة طويلة. تركز استياء لوك حول عطلة أمضتها روز ماري مع طليقها في جزر المالديف. وقد برَّرت له ذلك بقولها: 'ذهبت معه بصفة "صديقة". فهذا أقل ما يمكنني فعله نتيجة المعاناة التي سببتها له'. فأجاب لوك: 'كان يحاول استعادتك'. فأجابت: 'حسناً، حسناً. قد تكون هذه نيته لكنني أوضحت له سلفاً بأن ذلك لن يحصل أبداً'. فردّ لوك قائلاً: 'كيف شعرت طيلة الأسبوعين معه؟' اعترفت روز ماري: 'كانت غلطة'.

حاولت روز ماري أن تسترضي لوك لكنه لم يتجاوب معها كثيراً. وسرعان ما بات واضحاً بأن هذه العطلة كانت ببساطة أبلغ مثال على محاولة روز ماري إبقاء الرجلين كليهما سعيدين لكنها في النهاية أغضبتهما. ولسوء الحظ، كان لوك يحاول أن يُمثِّل دور الحبيب المتفهم المتفاني والمثالي إلى حد أن روز ماري لم تلحظ مدى بؤسه. والأسوأ من ذلك كله، أنَّه وبينما كان عازماً على الفوز بقلب روز ماري، أقنع نفسه بأنه لا يريد أولاداً منها. والآن بعد حصوله على روز ماري، بدأ يتراجع عن هذا القرار. كان الأمر بمثابة صورة مظلمة عن المرحلة السادسة: اليأس – جثث تطفو على السطح.

حاولت أن أقدم لهما المشورة على مدى أسبوعين لكن بلا طائل. فبينما يكون لمعظم العلاقات الغرامية بداية متينة تكون بمثابة ملجأ في الظروف الصعبة، كانت هذه العلاقة مبنية على الخداع وبالتالي لم تكن لديها أي أسس موثوقة. عندما أنهيا الاستشارات، قال لوك: 'لا أستطيع ببساطة أن أثق بها أو بأي شيء تقوله. لقد كذبت عليّ مرات عديدة'. كان غريباً أن أسمع الطرف الثالث يتفوه بالكلام نفسه الذي يقوله الزوج الذي يكتشف خيانة زوجته.

هناك احتمال أيضاً أن تنفجر العلاقة الجديدة لشريكك من الداخل، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنه سيعود إليك بصورة تلقائية. ماذا ستفعل إذا كنت لا تزال ترغب في إنقاذ علاقتك بالرغم من كل ما حدث؟

تحقَّق من واقع الأمور

من المهم أن تحدِّد مدى قوة أسس علاقتك بالشريك. ستساعدك الأسئلة التالية على القيام بذلك. على سبيل المثال، أخذت الأجوبة من تحقيق أجريته مع إحدى النساء على موقعي الإلكتروني وقلقي من أجوبتها:

- كم مضى على وجودكما معاً؟ (في هذه الحالة: ثلاث سنوات ونصف.) أقلق دائماً عندما لا تستمرّ العلاقة بين الثنائي أكثر من أربع سنوات. يعود ذلك إلى أن "الهيام"، وهو الشعور بالغبطة لدى وقوع شخصين بالحب، يدوم بين سنة ونصف وثلاث سنوات. وفي خلال فترة المغازلة الأولى يكون الانجذاب قوياً جداً بين الطرفين - ويشبه التفاعل الكيميائي تقريباً. عندما يكون الانجذاب في ذروته، يرغب الثنائي في تمضية كل دقيقة معاً، وإذا لم يكن الأمر ممكناً سيحلمان بالحبيب أو يتحدثان عنه للأصدقاء. وخلال فترة الهيام، يستحيل عليك أن تصدق بأن هناك شخصاً آخر في العالم غير حبيبك. وحالما تنتهي فترة الهيام - وهو أمر محتوم - يبدأ العمل الحقيقي على بناء العلاقة. لكن لسوء الحظ، يعتقد كثيرون أن حبهم ينتهي عندما تنتهي فترة الهيام ويبدؤون بالبحث عن أشخاص آخرين يعيشون معهم أوقاتاً سعيدة مجدداً.
- ما نوع الروابط بينك وبين شريكك؟ (في هذه الحالة: كانت لدينا خطط للزواج، وأسماء لأطفال المستقبل، وبيت المستقبل...) لسوء الحظ، يمكن أن تكون الروابط مبنية على تصورك للشكل الذي ستكون عليه الأمور - وليس على الواقع الصلب التي كانت عليه. وللأزواج الذين لديهم أولاد وملكيات مشتركة فرصة عظيمة للعودة إلى بعضهما بعد الانفصال.
- ما العقبات التي تمنع عودتكما إلى بعضكما البعض؟ (في هذه الحالة: "أفتقد رفقته لأنه كان عائلتي الوحيدة لأنني طردت من منزل عائلتي ومكثت معه في أماكن مستأجرة مختلفة لأن والديّ لم يحباه بسبب التأثير الديني الذي مارسه عليّ. هو مسلم وأنا صينية مسيحية، وكنت راغبة في

اعتناق الإسلام".) كن صادقا بشأن العقبات الخاصَّة التي تعترضك. ما هي فرصك لكي تتغلب عليها؟

- ما أشكال الدعم التي تحظى بها؟ (في هذه الحالة: "ليس لدي أصدقاء كثر لأنه كان أعز أصدقائي وأشعر بالوحدة الشديدة لأنه لا يتواصل معي الآن. أشعر بعجز كبير".) من المهم أن تعي بأنك تنطلق في رحلة صعبة وهي ستزداد صعوبة إذا لم يكن لديك شخص يقدم لك الدعم العملي والعاطفي.

تذكر أن العلاقة الجيدة تتطلب شخصين

في علاقات عديدة حين يكون أحد الشريكين مسؤولاً عن كل اللحظات المشتركة، يتمتع الشريك الآخر بحرية تركيز اهتمامه على الأوقات التي يخصصها لنفسه. إن هذا النوع من الاستقطاب من شأنه أن يضعف على نحو خطير الثقة بالنفس التي يتمتع بها الشريك الذي يناضل من أجل إنقاذ العلاقة فينتهي الأمر بها أو به إلى أن يشعر بأنه ليس جذاباً وجيداً بما فيه الكفاية. لكن ماذا سيحدث إذا ما توقف هذا الشخص عن بعث الرسائل النصية، والاتصال، وترتيب النزهات؟ إما ستنهار العلاقة - لأنها تتطلب شخصين - أو سيقوم الشريك الآخر بسدّ النقص ويبدأ بالاتصال أو يتولى بنفسه تنظيم المشاريع.

تكمن الفائدة الأخرى من توقيف الاتصالات، حتى ولو لبضعة أيام، في توفير فرصة أكبر للتفكير العميق بالأمور. ويضع أشخاص كثيرون يناضلون من أجل إنقاذ العلاقة أهدافاً صغيرة على شاكلة: 'ليتني أستطيع إقناعه بتناول فنجان قهوة معي يوم الأربعاء' أو 'ليتني أستطيع إقناعها بالعدول عن فكرة الانتقال إلى الغرفة الثانية'. وتستحوذ فكرة تحويل هذه الأحلام إلى حقيقة على تفكيرهم إلى حد أنهم لا يرون الصورة الأكبر.

الأسوأ من ذلك، هم يقرأون في سلوك شريكهم نوايا عميقة ومعبّرة، بينما القهوة هي في الواقع مجرد قهوة والبقاء في غرفة النوم مجرد رغبة في المحافظة على السلام في المنزل - وليس إعلان حب. ومع ذلك، عندما لا تكون

هناك أهداف آنية في الأفق، يستطيع الشريك الذي يحاول إنقاذ العلاقة النظر إلى سلوك الآخر بشكل عام وإجراء تشخيص أكثر دقة- وليس مجرَّد أخذ لقطات مختارة.

لا تغلق الباب أمام الخيارات الأخرى

بالرغم من أنه من غير الحكمة أن تندفع بتهور إلى علاقة جديدة، أو تنتقل إلى عمل جديد في الطرف الآخر من المدينة خلال الأزمة الشخصية، من المهم أن تكون منفتحاً على تجارب جديدة. لذا، إذا اقترح عليك صديق تمضية استراحة قصيرة في منتجع أو التنزه سيراً على الأقدام، أو أخذ دورة دراسية معه تُعنى بشجون الراشدين، اقبل عرضه. فمن الأفضل أن تخرج للتنزه على أن تضيع أوقات فراغك منتظراً اتصالاً من شريكك. اقبل أيضاً أي موعد جديد مع شخص آخر، لأن الأشخاص الجدد سيدخلون اهتمامات جديدة محتملة إلى حياتك وفرصة لاختبار العزوبية مجدداً.

مهام تساعدك على المضي قدماً

بالرغم من أن الخيانة مؤلمة، يمكنك أن تتعافى منها، وتحب ثانية، وتكتشف علاقة أفضل من السابق. مع ذلك، أنا شخص واقعي. فبعض العلاقات المتأزمة منذ أمد بعيد يمكن أن تبدِّد مشاعر الودّ كلها في النفس. ويتمثل الخيار الواقعي الوحيد في أخذ العبر والمضي قدماً. إذا عرفت بأن شريكك كان دون جواناً أو أقام علاقة غرامية للخروج النهائي من الزواج، فمن الأفضل أن تتعافى بمفردك.

1- وضع حدٍّ للعلاقة الزوجية

إذا كان قرار إنهاء العلاقة الزوجية صعباً فالالتزام به أكثر صعوبة لأن كل طرف صعب يحمل معه أحياناً ذكرى طيبة. وبالإضافة إلى ذلك، هناك الكثير من تبكيت الضمير والندم: ماذا لو أننا... (املأ الفراغ بالشيء الذي تندم عليه) وليتنا... (املأ الفراغ بالشيء الذي تأمله). ويصبح الوضع برمته أكثر تعقيداً لأنه لحظة يقرر

أحد الشريكين الرحيل يتحول الآخر على الفور من مرتبك إلى عازم على إنقاذ العلاقة. وهكذا، سيفتح باب النقاش من جديد حول مسألة "هل أبقى أو أرحل". لكن، أحيانا يصبح التفكير في الخيارات كلها والتحلي بعقل منفتح مجرد جلد للذات. هذه هي الحال بالتحديد عندما تصبح الفرصة الثانية ثالثة أو رابعة أو حتى خامسة. (إذا كنت لا تزال مشككاً، انظر إلى التمرين الوارد في نهاية هذا الفصل: هل نمنح الحبيب فرصة أخرى؟)

كانت علاقة لورين وآدم متقطعة طوال سبع سنوات. بدأت علاقتهما الغرامية خلال فترة انهيار زواج آدم، وبالرغم من أنه تطلق منذ ثلاث سنوات، ظلَّت علاقة لورين وآدم عالقة في أوحال الماضي. بدت لورين غاضبة واتخذ آدم موقفاً دفاعياً. والأسوأ من ذلك، بدآ يتدافعان ويتضاربان.

اشتكت لورين: 'ليته يدعني وشأني لكي أواصل حياتي'. فرد آدم قائلاً: 'سأفعل ذلك، لكنك تتصلين بي باستمرار لتقولي: "هناك مشكلة في سيارتي" فأساعدك على حلها وينتهي بنا الأمر إلى التحدث أو ممارسة الجنس'. وهكذا تستأنف العلاقة بسحر ساحر، لكن من دون تغيير جوهري. بعد بضعة أسابيع أو حتى بضع ساعات يعودان إلى الحلقة المفرغة القديمة نفسها بسبب الجدالات القديمة نفسها.

في النهاية، تمكنت من مساعدتهما على إدراك كم أصبحت علاقتهما مدمرة لهما وضرورة إنهائها. فانتابهما شعور كبير بالارتياح. قالت لورين: "لم ألحظ حجم الضغط الذي كنت أتحمله قبل انتهاء العلاقة". وأضاف آدم: "كلانا يعرف وضعه الآن وهذا أسهل بكثير".

2- التصرف بشكل متمدِّن

يقول الزوجان بعد الانفصال بأنهما سيبقيان "أصدقاء". لكن هذا الأمر يتطلب استعداداً فطرياً جيداً في أسوأ الظروف. كيف يمكنك أن تتخطى هذه العقبة؟ قاعدتي الذهبية لإنجاح أي علاقة تصبح أكثر أهمية عندما يرغب الثنائي بالانفصال لكنهما يريدان البقاء متحضرين: عامل شريكك كما تتمنى أن يعاملك.

إذا راعيت مشاعره فهو على الأرجح سيراعي مشاعرك أيضاً. أما إذا حاولت معاقبته أو الانتقام منه أو البدء بلعب دور الشهيد، فمن شبه المؤكد أن يستجيب شريكك بأسلوب مماثل غير مفيد. إن الدوران في حلقة الهجوم والهجوم المضاد يعني تحوّل الانفصال بشكل تدريجي من انفصال متحضر إلى انفصال مرّ ومؤذٍ.

كيف تتجنب الوقوع في هذا الفخ؟ من المهم أن تفهم كيف سيغيّر قرار الانفصال وجهة نظرك بشكل دراماتيكي لذا كن مستعداً للتعويض. جاءت مارثا وكلايف، وهما في منتصف العقد الرابع من العمر ولهما ابنة صغيرة، لطلب المشورة حول ما إذا كان عليهما إنقاذ العلاقة بينهما أو إنهائها. في المجموعة الأولى من الجلسات عندما حاولنا إيجاد مستقبل لهما معاً، كانت الحيرة تتملك كلايف: 'لا أعرف' أو 'أنا مشوش'. كانت مارثا تحافظ على رباطة جأشها بشكل عام بالرغم من شعورها بالذنب. بعد عطلة أسبوع صعبة ومؤلمة على وجه الخصوص، وعندما بدا الثنائي بعيدين عن بعضهما البعض أكثر من أي وقت مضى، جاءا إلى جلسات الاستشارات مع قرار. شرحت مارثا قائلة: 'نريد الانفصال ونحن على علاقة طيبة مع بعضنا البعض وبما أننا لا نزال أصدقاء فهذا أفضل وقت لكي نترك بعضنا'. فوافقها كلايف قائلاً: 'إذا لم ننفصل فقد نبدأ بكره بعضنا البعض وهذا لن يفيد ابنتنا'. وهكذا انتقلنا إلى المرحلة الثانية وبدأنا مناقشة المسائل التي يثيرها الانفصال. بقي كلايف متردداً وغير واثق من مشاعره. عند ذلك تغيّرت ردة فعل مارثا تماماً. فشعرت بالمرارة وليس الغضب. وبدآ يتبادلان الإهانات بدلاً من التصرف كأصدقاء. وقد تفاجأت أنهما تحولا من أصدقاء إلى أعداء في فترة أسبوع. فماذا حدث؟

إن العلاقات - حتى في ظل الأزمات - تبقى مغلفة بطبقة حماية. بشكل عام، سيأمل كل شريك بتحقيق الأفضل وسيفسّر سلوك الآخر بشكل إيجابي أو على الأقل بشكل حيادي. وحالما يقرر الثنائي الانفصال يخشى كل شريك أن يتحوَّل الآخر إلى شخص حاقد أو محبٍّ للانتقام ويجد بسرعة دليلاً يثبت توقعاته أو توقعاتها السلبية. في القصة السابقة، ما إن استبدلت مارثا نظرتها

المتفائلة بنظرة سلبية تحوّل تفسيرها لجملة مثل 'لا أعرف' و'من الممكن أنه يريدنا أن نبقى معاً' قبل الانفصال إلى 'هو لا يستطيع إعطائي جواباً واضحاً' بعد الانفصال. وبالطريقة عينها، تحولت جملة 'أنا مشوش' من توصيف لحالته الفكرية إلى شيء سلبي تماماً 'هو يخفي شيئاً'. لذا لا عجب أن علاقتهما قد تدهورت بسرعة كبيرة.

3- الحزن على الخسارة

يشبه انتهاء العلاقة الحداد على ميت. وحتى ولو كان هناك شيء يدعو للاحتفال - كالخلاص من شريك تصرف معك بقلة احترام وتعسف أو أضعف ثقتك بنفسك - تبقى هناك أحلام ضائعة وآمال خائبة. يجب أن تعترف بها وتبكي عليها. مع ذلك، يجد مجتمعنا صعوبة في التعبير عن الخسارة وخيبة الأمل وعندما نتألم تنتابنا رغبة طبيعية في المضي قدماً إلى الأمام بأسرع وقت ممكن. ولسوء الحظ، يؤدي هذا إلى تفاقم الأمور ببساطة. لذا بدلاً من أن تحاول تخفيف الألم عن طريق معاقرة الخمرة أو التسوق المفرط أو تناول المهدّئات، خصِّص بعض الوقت لكي تفهم أسباب الانفصال وتتعافى منه. (انظر إلى تمرين "فترة الحداد على الخسارة" صفحة 229)

4- إصلاح نفسك

في بداية العلاقة، يجب أن يحوّل الثنائي نفسيهما من شخصين مستقلين إلى شريكين. ولكي يتحقق ذلك، تتكامل مواهبهما فيطهو أحدهما بينما يصلح الآخر الأشياء في أرجاء المنزل. وعلى مستوى أعمق، قد ينظر أحدهما إلى المشكلة بشكل عقلاني فيما ينظر الآخر إلى قلبه ومشاعره. ويعني بناء مثل هذا الفريق أن نخلع على شريكنا صفات مثل: أنت تحسن إنفاق المال أو أنت بارع في حل الخلافات بين الأولاد. وغالبا ما نتعمّد نسيان بعض المهارات - لكي نُشعر شريكنا بأنه شخص مميز أو مرغوب فيه.

ضع لائحة بكل المهام التي كانت تقع على عاتق شريكك السابق ولائحة بالمهام التي قمت بها. انظر إلى لائحتك أولاً وتذكر بأنك شخص واسع الحيلة

وموهوب. ثانياً، أنظر إلى لائحة شريكك. ما هي المهام التي قمت بها قبل أن تتعرف إليه أو إليها؟ ما هي المهارات التي تستطيع اكتشافها ثانية؟ إذا كان هناك نقاط سوداء على اللائحة - مثل تصليح السيارة - فأين يمكنك أن تجد شخصاً يتولى المهمة لقاء أجر أو كخدمة؟

5- فرصة الاختبارات جديدة

يعدّ إنهاء العلاقة أمراً محزناً لكنه يعطيك إمكانية أن تعيش مغامرات جديدة. فبدلاً من أن تحزن بسبب المساحات الفارغة في دفتر يومياتك - التي كانت تملؤها عادة الأوقات المخصصة للثنائي - انظر إلى فرصة القيام بشيء جديد. اسأل نفسك: ما هي المصلحة التي لم أسع إلى تحقيقها لأن شريكي كان سيشعر بأنه مستبعد أو لأنه لم يكن لدي الوقت ببساطة؟

لطالما أرادت تيفاني البالغة من العمر تسعة وأربعين عاماً استكشاف حبّها للغناء. 'بما أن زوجي يعمل بدوام كامل لم يكن وقت الفراغ المخصص لنا كثنائي محدوداً فحسب بل لا يمكن التنبؤ به أيضاً. لذا وجدت صعوبة في الالتزام بأي عمل منتظم. تغيّر كل شيء عندما انفصلنا وأصبح وقتي كله ملكي. كان ابننا البكر في الجامعة ونجحت ابنتنا في اختبار امتحان القيادة لذا انضممت إلى جوقة من المنشدين. لم أستمتع بالغناء فحسب بل وجدت فائدة في الجانب الاجتماعي أيضاً'. تعد النوادي والنشاطات الاجتماعية أماكن جيدة للتعرف إلى الناس. وهي ليست مخصصة للأزواج وتعطيك فرصة لكي تتنقل بمفردك في المناسبات الاجتماعية مجدداً.

لكن ماذا عن اختبار علاقة جديدة؟ بالرغم من أن ثقتك بنفسك قد تتعزز إذا وجدت شخص جذاباً، فمن غير الحكمة أن تندفع لإقامة علاقة جديدة. فقد يتسبب ذلك في إدخال المشاكل القديمة كلها إلى العلاقة الجديدة في وقت تعيش فيه تغييرات كبيرة وتكتشف أشياء عن نفسك. إن ما تراه مناسباً في الوقت الراهن قد لا يبقى كذلك بعد ستة أشهر. مع ذلك، فقد يكون من المناسب أن تضرب بضعة مواعيد أو تسعى إلى إقامة علاقة مصغرة - تركز على

استمتاعكما معاً - لتكتشف ما يناسبك وما لا يناسبك. يمكنك الحصول على نصائح إضافية حول اختبار العزوبية من جديد في كتابي: The Single Trap: The Two-Step Guide To Escaping It And Finding Lasting Love.

نهاية إيجابية

إذا كانت علاقتك قد تحطّمت بشكل يتعذر إصلاحها، فقد يكون المستحيل أن تستخلص شيئاً مفيداً من التجربة. مع ذلك، تُبيِّن سيرة الحالة التالية كيف يكون الألم نقطة انطلاق نحو مستقبل أفضل.

لقد اكتشفت روزالي خيانة خطيبها للمرة الأولى بعد سنة واحدة على أوّل لقاء بينهما. 'كنت مدمَّرة، وبعد مواجهته، سافرت إلى هولندا لكي أمكث مع أبي وأخي. فقصد منزل أمي وبالرغم من أنه لم يسبق أن التقى بها قط توسّل إليها أن تخبره بمكاني. سافر إلى هولندا ووجدني. قرع الباب، فتحت له، وصدمت لرؤيته. أخبرني للمرة الأولى بأنه يحبني وقال لي الأشياء الأخرى التي كنت أرغب في سماعها. ذهلت لأن هناك من أحبني إلى حد أن يقوم ببادرة جميلة كهذه'.

عاشا معاً وتزوجا بعد أربع سنوات. 'خلال السنوات السبعة عشر التي أمضيتها معه، أصبحت قادرة على اكتشاف كذبه إذ تتغير ملامح وجهه قليلاً وتختلف لغة جسده. كان موسيقياً يشارك في جلسات التسجيل ويقوم بجولات مع الفرق الموسيقية في كل أنحاء العالم. كنت أفحص محفظته لدى عودته إلى المنزل وأبحث عن أي أرقام هاتفية أو إيصالات أو دلائل تبيّن أنه أنفق المال على نساء أخريات وكنت أجدها في كل مرة. ذات يوم، استلمت طرداً كبيراً أرسلته الشركة التي تتولى إدارة أعمال نجم البوب الذي كان يرافقه في جولته. كان الطرد يحتوي على مئات رسائل الحب الموجهة إليه وتناولت كل واحدة منها قصة العلاقة التي جمعته بصاحبة الرسالة. توسلت بعضهن إليه أن يهجرني ويعيش معهنّ وذهبت أخريات إلى إعطاء وصف دقيق لعلاقاتهن الجنسية معه. حتى أن فتاة أرسلت له هدايا لأولادنا الصغار. أحياناً كنت أتلقّى رسائل واتصالات هاتفية مجهولة. وفي أحيان أخرى، يتّصل بي صديق ليخبرني بما كان

ينوي فعله. ذات مرة، رآه أخي برفقة امرأة أخرى تدفع إبني في عربة يد – بينما كنت في العمل. وفي كل مرة كنت أسامحه، كنت أشعر بألم لا يمكن وصفه، كاد الأمر يدمرني'.

تكيفت روزالي وزوجها وفق نموذج معيّن. 'عندما كنت أكتشف آخر خيانة له، كنت أذهب إلى منزل عشيقته وافتعل مشكلة كبيرة معها. وإذا اكتشفت الأمر بعد حدوثه أصرخ عليه فيخجل بشدة ويتوسَّل إليَّ حتى اسامحه. لكنني كنت أعامله بجفاء لبضعة أيام حتى يشتري لي قطعة مجوهرات أو يصطحبني لتمضية عطلة الأسبوع بعيداً عن المنزل. كنت أسامحه وأشعر بأنني محظوظة لأننا ما زلنا معاً'. انتظرت وقتاً طويلاً قبل إنهاء الزواج. 'لقد سئمت مسامحته لكنني كنت أرغب في حدوث معجزة تمنعني من طلب الطلاق. لقد أخلصت لهذا الرجل لكنه كان يبذل كل ما بوسعه لتدمير صورتي عن ذاتي. في النهاية، لم يعد لدي ما أقدمه له ولم أكن لأسمح بأن يعاني ولداي بسبب ضعفي. لقد ساعداني على اتخاذ القرار وهما نائمان في سريريهما – [وقد كان عمرهما] خمس وتسع سنوات. بعد رحيله، باتت لدي مساحة لكي أفكر في الأشياء التي أريدها فعلاً. أحياناً كانت تراودني رغبة في منحه فرصة أخرى. لكن بعد أن تلقيت اتصالاً من صديق يقول إن: زوجة أخي هجرته وانتقلت للعيش مع طليقي! كان هذا هو المسمار الأخير في نعش زواجي. هل كانت علاقته الغرامية مع زوجة أخي تحدث من ورائي من دون أن أدري؟ لم أعد أهتم وشعرت بارتياح غريب: لقد انتهى الأمر'.

لكن هناك نهاية سعيدة لقصة روزالي. 'بعد مرور ثلاثة أشهر على رحيله، عدت إلى الجامعة وحصلت على ثلاث درجات ممتازة وأكملت الدراسة ونلت شهادة، هي الأولى في عائلتي. في الوقت الحاضر، أنا في الثامنة والأربعين من العمر وأدير قسماً في شركة متعددة الجنسيات. وهذا ليس بالأمر السيِّئ بالنسبة إلى شخص فقد اعتداده بنفسه، واحتاج في مرحلة معينة من حياته إلى تناول المهدِّئات لكي يتمكن من ترك المنزل'.

أملك معلومة أخيرة ستشعرك بالتفاؤل. بالرغم من أنك قد تشعر بالارهاق،

يسهل بشكل عام على المطلقين إيجاد الحب أكثر من الأشخاص الذين لم يقيموا علاقة طويلة الأمد. إذا عشت عدة سنوات سعيدة مع شريكك تكون قد تعلمت مهارات خاصة بالعلاقة. وستكون مستعداً لأن تحب مجدداً مع الوقت ومع شيء من الجهد.

للشخص المكتشفة خيانته: انحرافات وضلالات وطرق مسدودة

- إذا كنت عاجزاً عن التخلي عن الطرف الثالث أو واصلت اتصالك به من غير علم شريكك، فإن عملية التعافي ستتباطأ أو تتوقف تماماً.
- إذا أدركت خطأك وتريد المحاولة مجدداً، فمن المهم أن تضع نفسك مكان شريكك وتفهم عمق الخيانة.
- إذا كنت لا تزال تقيم "علاقة غرامية مفطومة" - وهو مصطلح وضعته جمعية "ألكوهوليكس أنونيماس" لوصف شخص واع غير سكران لكنه يعيش بطريقة تدمر حياته - من المهم أن تتوقف عن تغذية مشاعرك القديمة ببقائك أنت وحبيبك السابق مجرد أصدقاء. فمعظم العلاقات الغرامية المفطومة تجري فصولها في أماكن العمل حيث لا يزال هناك تواصل مهني وإن لم يكن هادفاً. ومن المصطلحات الأخرى التي وضعتها هذه الجمعية: إذا كنت تخشى الانزلاق لا تقصد أماكن زلقة. جد وسائل للتخلص من أبسط التفاعلات مع حبيبك السابق واملأ الفراغ في حياتك بممارسة هوايات وتمارين جديدة أو تحسين حالتك الفكرية أو إعادة بناء الجسور مع شريكك وعائلتك.
- ستحتاج إلى بعض الوقت لكي تتودد إلى شريكك مجدداً وتحظى بفرصة ثانية للمحاولة. لا تتوقع الكثير بسرعة.
- فكِّر في التغييرات التي تحتاج إلى القيام بها لكي تنجح علاقتك هذه المرة. تعهد بإجراء هذه التغييرات وحافظ عليها لفترة طويلة - حتى ولو كان شريكك غير واثق من استمرار علاقتكما معاً.
- أصغ إلى أوجاع شريكك من دون مقاطعة أو تفسير أو التماس الرحمة أو تأكيد على الإخلاص في المستقبل. اطرح أسئلة لكي تفهم تماماً حقيقة ألمه أو ألمها وبعدئذ اعترف بالألم العميق الذي سببته له أو لها.
- إذا كنت تستطيع إظهار التغيير من خلال قدرتك على أن تصبر وتصغي بدقة، يمكنك العودة إلى مرحلة الأمل وإكمال الرحلة من الاكتشاف إلى التعافي.

مهارة جديدة: فهم الفارق بين إقفال القضية وبين السموّ والتعالي

عندما بدأت بتقديم الاستشارات الزوجية في ثمانينيات القرن الماضي، لم يكن زبائني يتحدثون عما يُتداول اليوم بشأن "إقفال القضية". لكن على مرّ السنين أصبح هذا المصطلح شائعاً. فما الذي أحدث هذا التغيير؟ لعلنا نأمل من خلال فهمنا بالضبط لما حدث وسبب حدوثه أو قيامنا ببعض التصرفات الدراماتيكية (كمواجهة الطرف الثالث أو حرق ملابس شريكنا) بأن ننجح في التخلص من الماضي ومن قدرته على أذيتنا. أنا قلق لأن كثيرين ممّن يبحثون عن "إقفال القضية" يأملون التخلص بسرعة من المهم. هم يريدون فقط تعلم الدروس الأكثر سطحية (وهي غالباً ما تكون حول شريكهم وليس حول أنفسهم) وتجاوز مرحلة الحداد في عملية التعافي. إني أتساءل عما إذا كان الإقفال ممكناً أو لا. عندما يكون شخصان قد تشاركا تجارب عديدة - ولهما أولاد - من الخطأ أن يحاولا تغافل هذا التاريخ. هل أنت متأكد من أن الهدف يجب أن يكون دمج الماضي في مستقبل مختلف؟

لكن ماذا عن الإقفال والخيانة الزوجية؟ يبدو أن مبدأ إقفال القضية يفترض نسيان المشاكل أو الأخطاء الماضية كلها والبدء من جديد وبالتالي فهو أمر مُغرٍ جداً. وبالرغم من أن مسامحتك لشريكك ممكنة ومرغوب فيها - لكن هل عليك أن تنسى؟ على الأرجح لا. يفترض النسيان المضي قدماً من دون تعلم الدروس أو تحميل شريكك المسؤولية إذا ما خانك أو خانتك مجدداً. لذلك يجب أن يكون الهدف الأساسي هو السمو. وهو مصطلح يحمل خلفية دينية ويعني "التجاوز" أو "الترفُّع".

إذا كنت تستطيع أن تلتقي بعشيق شريكك وتشعر بشيء من اللامبالاة بدلاً من الغضب أو بشيء من عدم الاكتراث بدلاً من أن تستحوذ ملابسه / ملابسها أو أفعاله / أفعالها على انتباهك كله، فهذا دليل على أنك تمضي بنجاح إلى الأمام. قد لا يزال الألم موجوداً فيك لكنك تستطيع قهره والتغلب عليه. وفي النهاية تكون قد بلغت مرحلة السمو والتعالي على الجراح وانتهت مهمتي.

خلاصة

- قد تزلّ أقدام معظم الأزواج، من وقت لآخر، وهم على طريق التعافي. لكن بعض المسائل - كتورط الأولاد في خلافات ذويهم ووقوفهم إلى أحد الجانبين- يمكن أن تجعلهم يحيدون تماماً عن الطريق.
- كلما انتظر الثنائي مدة أطول للبدء بالعمل على إنقاذ علاقتهما بعد اكتشاف خيانة أحدهما، أصبح التعافي أصعب.
- إذا قطع شريكك الاتصال بالطرف الثالث لكنه لم يلتزم بعد التزاماً كاملاً بعلاقتكما، فهذا عائق أمام الشفاء وليس سدًّا أمامه.
- إذا كان شريكك لا يزال يتردد على منزلك ومنزل الطرف الثالث، فتذكّر أن المثلث الغرامي يحتاج إلى ثلاثة أشخاص - وأنت لست مضطراً لأن تكون واحداً منهم.
- حتى ولو ترك شريكك المنزل نهائياً، فهذا لن يمنعك من بلوغ مرحلة الشفاء. لا تزال الخطوات السبع قائمة لكن المرحلة الأخيرة تركز على اكتشافك أشياء عن نفسك وأشياء تحتاج إليها في المستقبل لكي تجد طريق التعافي بمفردك.

تمارين

هل نعطي الحبيب فرصة أخرى؟

إذا هرب شريكك عندما بدأت المشاكل بالظهور للعيان أو اختفى مع الطرف الثالث قبل أن تحظى بفرصة للعمل على إنقاذ علاقتكما، فمن الصعب أن تتوفّر ثقة كافية للمحاولة مجدداً. لذا هل يجب أن تستجيب لإعطائه فرصة ثانية؟

- امنح نفسك بعض الوقت للتفكير. أنت لست بحاجة إلى أن تجيب على الأمر فوراً.
- تخيّل كيف سيكون الوضع. ابدأ أولاً بالشعور الذي سينتابك إذا عاد أو عادت. تخيّل المشهد كيف سيكون بالتفصيل. ثم انقل الكاميرا إلى مكان آخر؛ كيف سيبدو الأسبوع الأول؟ ماذا عن الشهر الأول؟ ماذا عن السنة الأولى؟ في كل حالة، حاول أن تتخيَّل كل سيناريو قدر الإمكان. (سأقلق إذا كانت صورك مليئة بالنزاعات والمشاكل القديمة. كما أنني سأقلق إذا وجدت أن حتى تخيّل المستقبل البعيد هو أمر مستحيل.)
- لماذا سيكون الأمر مختلفاً هذه المرة؟ ما الذي تغير لكي تتمكنا من إكمال رحلة التعافي؟ إن غياب الطرف الثالث وحده غير كاف.
- لكل منا حدٌّ أدنى مطلوب. ما هو الحدّ الأدنى لديك؟ الجميع لديهم مبادىء أساسية لا يسعهم التفاوض بشأنها. كانت لدي زبونة تصرّ على أن يعود زوجها إلى غرفة النوم وليس إلى الغرفة البديلة. أقترح عليك أن تصر على سياسة "الأمان قبل كل شيء" أيضاً. فكِّر في ما تحتاج إليه. لا تحتفظ بهذه المسائل لنفسك بل تفاوض مع شريكك واكتشف حدّه أو حدَّها الأدنى.
- ما هي السلبيات؟ يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أشياء سلبيَّة عدّة مهمة تدل على أن طريقة العلاج خاطئة. هل شريكك مستبد أو متسلِّط أو متلاعب؟ هل تستطيع أن تتكلم معه بصراحة وصدق؟ هل يواجه شريكك مشكلة جدية بشأن إدمانه على الكحول أو المخدرات أو القمار؟ هل تفكر بناء محاولتك الجديدة على علاقة جنسية متقدة؟ فمن الشائع كثيراً أن يمضي الأزواج المنفصلون أو حتى المطلقون أوقاتاً مثيرة في السرير (كطريقة

للوداع وليس لبناء مستقبل). لو كنت مكانك لفكرت جديًّا بأن شريكي لا يزال يعيش مع الطرف الثالث لكنه يتسلل لمضاجعتي.

- إذا اجتزت النقاط السابقة كلها من دون أن تواجه أي عقبات لكنك لا تزال ممتلئاً بالشك، فيجب أن تفكر في اللجوء إلى عيادات الاستشارة الزوجية.

بناء الثقة من جديد

يتوجَّه هذا التمرين بصورة خاصة إلى الشخص الذي لم يكن شريكه متعاوناً معه في عملية التعافي.

1 - تذكَّر أن لا أحد كامل. يرتكب الجميع أفعالاً يندمون عليها. فكِّر في صديق أو أحد أفراد عائلتك: ما هي الحسنات أو السيئات التي يملكها أو تملكها؟ هل تمنعك أخطاؤه أو أخطاؤها من محبته أو محبتها؟ هل بوسعك أن تمنح نفسك التعاطف ذاته؟

2- احمد ربَّك على ما تملكه. عندما نكون على وشك فقدان شيء عزيز أو نخشى فقدانه، يصبح هذا الشيء مرغوباً فيه إلى حد أنه يحجب عنا جميع الأشياء الأخرى. لذا ضع لائحة بالأشياء الأخرى القيّمة في حياتك: الأولاد، العائلة الوظيفة الممتعة... إلخ

3- حدِّد مهاراتك. ما هي الأشياء التي تجيد القيام بها؟ ما هي الصفات الشخصية التي يقدرها الآخرون فيك؟ حاول أن تكتب خمس مهارات. إذا بدا الأمر صعباً، اطلب من أصدقائك بعض النصائح.

4- تقبَّل المجاملات بلباقة. نحن نميل إلى التقليل من أهمية إنجازاتنا لأن ذوينا أخبرونا بأن "الكبرياء يسبق السقوط" ولأن الساحة لا ترحم الأشخاص البارزين. لذا عندما يجاملنا شخص بشأن ملابسنا نقول "هذه قطعة ملابس قديمة" أو إذا مدح شخص طريقة معالجتنا لمشكلة معقدة في العمل نقول "لم يكن الأمر مهماً". في المرة المقبلة، تقبل المجاملة بلطافة وقل شكراً.

5 - تمسّك بمبادئك. أثناء محاولة إنقاذ العلاقة، يعيد كثيرون تنظيم حياتهم لكي تلائم شريكهم. لكن قد ينطوي ذلك على قبولنا بأشياء تتعارض مع قيمنا ومبادئنا وينتهي بنا الأمر إلى أن نشعر بالسوء تجاه أنفسنا. إن رسم حدود واضحة وعدم تخطيها خطوة مهمة لكي تستعيد ثقتك بنفسك.

6 - ساعد الآخرين. إن القيام بمبادرة جميلة تجاه الآخرين هي طريقة فُضلى لكي ينتابك شعور جيد تجاه نفسك.

7- ضع لنفسك تحدياً جديداً. اجعل الهدف شيئاً خارج منطقة راحتك، وسترى كيف أن تحقيقه سيعزز ثقتك بنفسك أكثر.

8- تظاهر بالثقة. حتى تصبح جاهزاً لأن تثق حقاً بنفسك. ادّعِ الثقة، وسترى أنها ستصبح حقيقة بعد فترة قصيرة.

نقطة مراجعة

ثلاث نقاط أساسية للتعامل مع الانحرافات والضلالات والطرق المسدودة

1- ستكون هناك عقبات على طول درب التعافي. وهذا أمر طبيعي ولا يعني أن علاقتك محكوم عليها بالفشل.

2- إذا فقدت احترامك لذاتك أثناء كفاحك لإنقاذ العلاقة، فمن الأفضل أن تقوم بانسحاب استراتيجي على أن تتقدَّم من غير اعتبار للعوائق.

3- أبق عقلك منفتحاً ولا تكن محدود الرؤية وتسعى فقط وراء الحل "الأمثل".



الشفاء

التعلُّم المكثَّف

اليأس - جثث تطفو على السطح

محاولة التطبيع

الأمل

وقت الحسم

الاستجواب المكثَّف

الصدمة وعدم التصديق



الاكتشاف

الخيانة الزوجية:

الدروس السبعة

1- الخيانة الزوجية فعل خبيث يقضي على الاستقرار تماماً. ومع ذلك، فهي حالما تكتشف ستوفِّر فرصة لإعادة بناء العلاقة بطريقة لا تجعلها أفضل فحسب بل وأكثر إرضاء أيضاً.

2- أصغيا فعلاً إلى بعضكما البعض وحاولا أن تفهما معاناة كل واحد منكما. لا تُخف أيَّة معلومات لكن في الوقت عينه لا تصيح ولا تصرخ.

3- لا تأخذ أي قرارات متسرِّعة. بالتأكيد ستكون هناك عقبات لكن بالصبر ستستطيع تجاوزها ووضع علاقتك على طريق التعافي من جديد.

4- في الظروف الصعبة، حاول أن تبقى بالقرب من أشخاص إيجابيين لتتعلَّم منهم كيف يمكن أن تثق بنفسك مجدَّداً.

5- من الأفضل أن تسمع الحقيقة مهما كانت مرَّة على أن يخبرك الناس بأكاذيب جميلة. (إذا كان الشخص المكتشفة خيانته مصمماً على عدم قطع تواصله بالطرف الثالث، دعه يرحل أو دعها ترحل. من المرجح أكثر أن تدمر العلاقة الغرامية نفسها بنفسها. فمن الصعب للغاية على علاقتك النجاة إذا وعدك شريكك بإنهاء العلاقة الغرامية لكنك اكتشفت بأنه ما زال يخونك.)

6- توفّر لك تداعيات العلاقة الغرامية الفرصة والعزيمة والتركيز لكي ترمم علاقتك بشكل كامل.

7- الغفران هدية تقدمها لنفسك وتزيل العقبات من طريقك لغد أفضل.

الخيانة الزوجيّة



أشياء قليلة في الحياة يمكن أن تُسبِّب للإنسان أذى نفسياً يفوق ما يمكن أن يُسبِّبه اكتشاف أن شريكه على علاقة غرامية مع إنسان آخر. فبالإضافة إلى الألم والغضب الشديدين، هناك أيضاً الإحساس الموجع بأن شريكه قد أصبح بالنسبة إليه شخصاً غريباً. فبالله عليك، كيف بوسع شخص تُحبُّه، وتظنُّ أنك تعرفه حقَّ المعرفة، وعشت معه طوال هذه السنين على الحلوة والمرَّة أن يغدر بك ويعاملك بهذه الطريقة. كيف عساك أن تثق به مُجدَّداً؟

كل ذلك صحيح، لكن لا داعي للهلع. فعلى درب الآلام هذا مشى ملايين الرجال والنساء، وهم في نهاية الطريق، لم يستعيدوا حبّهم الضائع فقط وإنما استطاعوا أن يعزّزوا العلاقة الزوجية فيما بينهم ويجعلوها أكثر قوة ومناعة. وسواء كنت مكتشف العلاقة الغرامية أو الشخص الخائن نفسه، يقدم لك أندرو مارشال في هذا الكتاب كل أنواع الدعم من خلال خلاصة خبرة طويلة في حالات الخيانة الزوجية الفرديَّة، بالإضافة إلى نصائح حكيمة وعملية ومتعاطفة تساعد المرء على تجاوز هذه المحنة وتحوّلها من أمر سيِّئ جداً إلى علاقة متجدِّدة رائعة كلها صحَّة وعافية...


Exclusive
For
www.ibtesama.com